

కుండలిని

రహస్యం

KUNDALINI

NOW IN TELUGU

ఓం స్వామి

కుండలిని

రహస్యం

KUNDALINI

NOW IN TELUGU

ఓం స్వామి

జైకో పబ్లిషింగ్ హవుస్

అహమ్మదాబాద్ బెంగుళూర్ భోపాల్ భువనేశ్వర్ చెన్నై
ఢిల్లీ హైదరాబాద్ కోల్‌కత్తా లక్నో ముంబై

Published by Jaico Publishing House
A-2 Jash Chambers, 7-A Sir Phirozshah Mehta Road
Fort, Mumbai - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

KUNDALINI – AN UNTOLD STORY
కుండలిని - రహస్యం
ISBN 978-93-87944-04-6

First Jaico Impression: 2018

Translator: G.R.K. Murthy

Printed by
SAP Print Solutions Pvt. Ltd.
28 A, Laxmi Industrial Estate, S. N. Path
Lower Parel (W), Mumbai - 400 013

ఓం శ్రీ మాత్రే నమః

మీ లోని దైవాంశకు అంకితం

ప్రాతరుత్థాయ సాయాహ్నం సాయాహనాత్ ప్రాతరేవ తు
యత్ కరోమి జగన్మాతస్తదేవ తవపూజనం

ఓం జగన్మాతా, నేను నిద్ర లేచిన క్షణం నుంచి సాయం సంధ్య వరకు సాయం సంధ్య నుంచి తిరిగి ప్రాతస్సంధ్య వరకు నేను చేసే ప్రతి ఒక్క పనీ నీ పూజయే.

విషయసూచిక

ఈ పుస్తకం ఎందుకు?

ఒక స్త్రీ ఆశ్రమానికి వచ్చి నన్ను దర్శించింది. వృత్తిరీత్యా ఆమె ఒక మానసిక వైద్యురాలు. చికిత్సకురాలు (దాని అర్థం ఏదయితే అది). చక్రాలను గురించి ఆమె బాగా ఎరిగి ఉన్నది. ఆమె వాస్తు, ఫెంగ్‌షుయి, టారట్‌లను నమ్మింది. ఒక విధంగా ఇవి ఆమె వృత్తి పరికరాలు. ఆనాడు ఆమె కొంచెం దిగులుగా ఉన్నది. పేరు పొందిన చక్రనిపుణులు ఒకరు ఆమె చక్రాలు సరిగా పరిభ్రమించటం లేదనీ, ఆ ప్రభావం ఆమె వృత్తిని అడ్డుకుంటున్నదనీ చెప్పటమే అందుకు గల కారణం.

"మరొకసారి చెప్పండి !" నేనన్నాను. "మీ చక్రాల విషయంలో ఏమి సరిగా లేదు?"

"భ్రమణం" ఆమె జవాబు "నా చక్రాల భ్రమణం సవ్యంగా లేదు."

"మీరేమైనా గాడి తప్పిన మోటారు కారా!" నేను నవ్వాను. నేను సీరియస్‌గా మాట్లాడుతున్నానో, పరిహాసమాడుతున్నానో నిర్ణయించుకోలేక ఆమె కొంచెం పేలవంగా నవ్వింది. నేను కొద్దిసేపు నిశ్శబ్దంగా నవ్వినా పరిహాస మాడలేదు. ఈ చక్ర ఆచార్యుల చేత తప్పుదార్లు పట్టించబడే వారిని చూస్తే నాకు జాలి. ఆమె పట్లకూడా అలాగే జాలి కలిగింది.

"ఆయన ఇంకా ఏమి చెప్పారు ?" నేనడిగాను.

"ఒక చక్ర లాకెట్ ధరించుమనీ, ప్రత్యేక అగరువత్తులు వెలిగించమని చెప్పారు".

"సరే, అప్పుడే మవుతుంది?"

"అది నా చక్రాలను సమతుల్యం చేస్తుంది" ఆమె లాకెట్‌ను బయటకు తీసింది. అది బాగా విలువయినదిగా తోచింది. బంగారంతో చేసిన నాలుగు అందమయిన కలువరేకుల మధ్య ఒక వజ్రం. ఆ రేకులు ఇంద్రనీలాలు, పగడాలు, విమలకం, పుష్యరాగం పొదిగి ఉన్నాయి. "అది నా హృదయాన్ని స్పృశించుతుందని నమ్మిక" అన్నది ఆమె.

అది నీ హృదయాన్ని తాకటం బాగానే ఉన్నది. అంతకు మించి అదేమీ చేయటం లేదనిపించుతున్నది. అవునా?"

ఆమె ముఖం నిర్వికారం అయింది. ఆమె పెదవులు కొద్దిగా కిందికి తిరిగినాయ్.

"ఎందుకని స్వామీ ! దీనికోసం ఎంత ఖర్చుచేశానో!"

"వీణా!" నేనన్నాను "ఇదంతా పరమ చెత్త"

ఎవరో రత్నానికి బదులు రాతిని అంటగట్టినట్లు ఆమె ఆగ్రహావేశంలో తల దించుకున్నది.

"కాని చక్రాలు నిజమనుకున్నాను నేను."

"నిస్సందేహంగా. చక్రాలు వాస్తవమే వీణా!"

"మరి?"

"చక్రాలను సమతుల్యం చేయటం వగైరాలన్నీ జనాన్ని మోసం చేయటానికి జిత్తులు తప్ప మరేం లేదు. ఇదంతా ఒక వ్యాపారమని నా ఉద్దేశ్యం. కుండలిని మేలు కొలపాలంటే చిరకాల ధ్యానం ఒకటే మార్గం.

"అయితే ఈ చక్రలాకెట్ త్వరగా ఏమీ సిద్ధింపచేయదా!"

"తొమ్మిది మంది స్త్రీలకు గర్భం చేసి, ఒక నెలలో ప్రసవం చేయగలిగితే" నేనన్నాను. "అప్పుడు కుండలిని త్వరగా మేలుకొలపటం సాధ్యమనుకుంటాను."

"అలా సాధ్యమా స్వామీ!" ఆమె చాల సీరియస్‌గా అడిగింది.

నేను పకాలున నవ్వేశాను. మనం ఏమేమి నమ్మటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామో తలచుకుంటే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది.

వీణ ఒక్కతే ఈ విషయంలో ఏకైక విచిత్రం కాదు. నేను ఇటువంటి అమాయకులను ఎందరినో కలుస్తూ ఉంటాను. వీరందరికీ శీఘ్రమయిన పరిష్కారాలు కావాలి. పొందికగా అమర్చిన మందిరంలోకి వీరు ప్రవేశిస్తారు. అక్కడ ప్రేమకథలకు తగిన మసకవెలుతురు. ఒకమూల అందమయిన పురాతనం అని తోచే విలువైన చిన్న బుద్ధ లేదా శివ విగ్రహం. ఆ విగ్రహం ముందు కాంతులీనుతూ విగ్రహాన్ని ప్రకాశమానం చేసే జ్యోతి. గది నిండా సుగంధం విరజిల్లే నూనె దీపం. నేపథ్యంలో శ్రావ్యమయిన సంగీతం. మెత్తని పరుపుల కుర్చీలు. ఫర్నీచర్. వారు ప్రవేశించే రమ్యహర్మ్యాల అంతర్భాగం. "ఈ స్థలంలోని శక్తి మీ అనుభూతిలోకి వస్తున్నదా స్వామీ!" అని వారడగుతూ ఉంటే నాకు పరిహాసంతో కూడిన వినోదం కలుగుతుంది. నేను ఒక చిరునవ్వుతో ఆ విషయాన్ని దాటవేయటానికి ప్రయత్నించుతాను. కాని వారు ఏ శక్తిని గురించి ప్రస్తావించుతున్నారో నాకు వీసమంత కూడా తెలియదు.

అది అంతా ఆహ్లాదకరమయిన అనుభూతి కలిగించుతుంది. చూడటానికి బాగుంటుంది. కాని ఆ పరిసరాలకు, చక్రాల శక్తికి ఎటువంటి సంబంధమూ లేదు. అది కేవలం ఒక పర్యావరణం. అంతే ! నన్నడిగితే ఏ ఆయుర్వేద నిలయంలోనో ఆరోగ్యస్నానం చేస్తే మీ సొమ్ముకు కొంతయినా విలువ దక్కుతుంది. అక్కడ మిమ్మల్ని ఒక ఖాతాదారుగా మన్నించి, సేవచేసి, తగిన

పరిహారం తీసుకుంటారు గాని దారి తప్పి మరొక చేనిలో అడుగుపెట్టిన అమాయక గోవును పిండినట్లు మిమ్మల్ని పిండరు.

చక్ర కంకణాలు, పెండెంట్లు, అగరువత్తులు, చాపలు, రగ్గులు, దుస్తులు, గోడకు వేలాడే చిత్రాలు, చక్ర సంగీతం, చక్ర కార్యక్రమం ఇతర హంగులు, అట్టహాసాలకు అసలయిన చక్రసాధనకూ ఏమీ సంబంధం లేదు. మీ నుదుటి మీద (లేదా మరెక్కడయినా) తాకి మీకుండలిని మేలుకొలుపుతా మనేవారు. వారు ఎంత సహజ అవతారమూర్తులుగా ఎంత ప్రజాదరణ పొందిన వారయినా సరే మీకు అబద్ధం చెబుతున్నారు.

వీరు గాక మీ చక్రాలను దర్శించి లేదా పుస్తకం లా చదువగలమని నమ్మించటానికి ప్రయత్నించేవారు మరికొందరు ఉంటారు. వారు కూడా మిమ్మల్ని గాలిలో సవారి చేయిస్తున్నారు. దివ్యదృష్టికీ, చక్రాలను చూడటానికీ మధ్య ఎటువంటి సంబంధమూ లేదు. చక్రాల విషయానికి వస్తే అక్కడ చూడటానికీ, చదవటానికీ ఏమీ లేదు. ఎవరయినా చదవటానికి మీ చక్రాలు ఏ పుస్తకంలోని అధ్యాయాలు కావు. అదేదో కుకీస్‌తో నిండిన జాడికి మూతపెట్టటమో, తీయటమో అన్నట్లుగా కొందరు మాట్లాడతారు. మీ వెన్నుపైన ఏమో పాము పాకుతున్న అనుభూతి కలిగితే అది కుండలినీ మేలుకొలుపు ఎంతమాత్రమూ కాదు. ఈ అనుభూతి అలా కొనసాగితే మీరు నాడి వైద్యుడిని సంప్రదించవలసిన అవసరం ఎంతయినా ఉన్నది.

ప్రతి చక్రానికి నియమిత సంఖ్యలో దళాలు, వర్ణాక్షరాలు, అధిదేవతలు, వివిధ ఆకార విశేషాలు ఉంటాయని మీరు వినే ఉంటారు. నన్నడిగితే ఇవన్నీ అనవసరమయిన తికమకలంటాను. చక్రాలను గురించిన పరమ సత్యాలను అవగాహన చేసికొనటం పూర్తిగా మరో ప్రపంచం.

నరూప మస్యేహ తతోపలభ్యతే
నాంతో నచాదిర్నచ సంప్రతిష్ఠ
అశ్వత్థమేనం సవిరూఢమూలం
అసంగ శస్త్రేణ దృఢేణఛిత్వా
తతః పదం తత్ పరిమార్గితవ్యం
యస్మిన్ గతాన నివర్తంతి భూయః
తమేవ చాద్యం పురుషం ప్రపద్యే
యతః ప్రవృత్తిః ప్రసృతా పురాణీ".

(భగవద్గీత : 15.3,4)

కృష్ణుడు అర్జునుడికి : "జాగృతి కలిగిన తర్వాత అంతవరకు తనకు సత్యం అని చెప్పింది, తెలిసింది సత్యం కాదని తెలుసుకుంటాడు. జీవన వృక్షం అసలు స్వరూపం అగోచరం. దానికి ఆది, అంతము లేవు. సంపూర్ణ వైరాగ్యంతో దానిని సమూలంగా ఛేదించితే ఆ జీవి తిరుగులేని శాంతిని పొందుతాడు. తిరోగమనం లేని తీరానికి చేరుకుంటాడు. తన జన్మస్థానం తిరిగి చేరుతాడు."

కుండలిని, చక్రాల విషయంలో కూడా ఇదే సత్యం. ఇంతవరకు మీరు చూసింది, విన్నది, చదివింది అంతా నిజం కాదు. అంతా కాక పోయినా కొంత అయినా నిజం కాదు. చక్రాల భ్రమణం లేదా కుండలిని మెలకువ అనుభూతిలోకి వచ్చిననాడు మీరు సచ్చిదానందం -తిరోగమనం లేని స్థితి - అందుకుంటారు.

వెన్నగా చిలకబడినపాలు తిరిగి పూర్వస్థితికి మారలేవు. అలాగే ఒకసారి మీరు మీ నిజస్వరూపం గుర్తించితే, ఏది ఏమైనా సరే మీ పాత వైఖరులు, స్వభావాలు, నిముఖ ఉద్వేగాలు శాశ్వతంగా మీకు వీడ్కోలు చెబుతాయి.

సకల జీవుల క్షేమాన్ని గురించిన నిస్వార్థ చింతన మీ సహజ స్వభావమయి కూర్చుంటుంది. మీరు అన్ని విధాలా ఎదుగుతారు. అంటే మిమ్మల్ని ఎవరయినా కొట్టితే మీకు నొప్పి కలగదని కాదు. సహజంగా నొప్పి కలుగుతుంది. అయితే మీ పూర్వాశ్రమంలో వలె మీకు బాధ కలిగించిన వారిపైన మీకు కోపం రాదు.

కుండలిని మేలుకొలపటం అంటే మీ అంతరాంతరాలలోని పరమానందాన్ని, సంతోషాన్ని అందిపుచ్చుకోవటం. ఈ స్థితిపైన కోరిక, కోపం, లోభం, బంధం, అహంకారం, పాశం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, భయం, స్వార్థం అనే పదిపొరలు కప్పి ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మికంగా మీరు ఎదుగుతున్న కొద్దీ ఈ పొరలు ఒక్కొక్కటే విసర్జించుతారు. ఈ పొరలు లేదా ఆవరణలు మీ అసలు స్వరూపాన్ని కప్పి వేస్తాయి. మీ అసలు స్వరూపం సుఖదుఃఖాలకూ, మంచి–చెడు, నశ్వరం – అమరం అనే ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఉంటుంది. జాగృతి అనేది కుండలినీ సాధన మార్గంలో స్థిరమైన క్రమక్రమ పురోగమనం. అది హఠాత్తుగా కలిగే జ్ఞానం కాదు. జాగృతిలో ప్రతి ఒక స్థాయిలోను మీలోని పాతదనాన్ని కొంత వదుల్చుకొని, కొంత కొత్తదనాన్ని కనుగొంటారు.

కుండలిని ప్రాచీన విద్య. అర్హులని ఎంచబడిన వారికి మౌఖిక సంప్రదాయంలో కఠిన క్రమశిక్షణలో తరతరాలుగా అందజేయబడింది. ఆ విజ్ఞానం ఈ నాటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉన్నది. అందుకు కావలసినదల్లా ఆ మార్గాన పయనించటానికి దృఢ నిశ్చయం. గట్టి పట్టుదల.

మిమ్మల్ని ఆ మూలాధారానికి తీసుకు వెళ్తాను. వేరులలో ఉన్నదేమిటో ఆకులను చూస్తే అర్థం కాదు. కొమ్మలు, రెమ్మలు చూసి దిమ్మెర పోకండి. కాయలు, పండ్లు చూసి కలత చెందకండి. మీరు వేర్లను పెంచి పోషించితే చెట్టు అంతా మీ సొంతం అవుతుంది.

కుండలిని ధ్యాన మూలం

కుండలిని ఆరంభం

మీరు, నేను మన ప్రస్తుత ఆకారాలలో జీవించక మునుపు బహుకాలం క్రితం వనసంపదతో, సుసంపన్నమైన జంతుజాలం, వృక్షజాలాలతో, వేలాది నదులు, సరస్సులతో భూమాత సర్వాంగసుందరంగా విలసిల్లింది. అంతరిక్షంలో సుమారు 90 కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం భూమివంటి మరొక గ్రహంతో సహా మరొక విశ్వం ఉండేది. ఆ విశ్వం ఈ విశ్వం కంటే ఐదురెట్లు పెద్దది. ఇంతకంటే సుందరమైనది.

ఈ భూమిని పోలిన ఆ భూమి స్థితమైన సౌరవ్యవస్థలో సూర్యుడు మనకు తెలిసిన ప్రస్తుత సూర్యుడికి రెండింతలు ఉండేవాడు. పగళ్లు, రాత్రులు కూడా ఇంతకంటే దీర్ఘమయినవి. మహాకాయలయిన క్రూరమృగాలు మన మహాసముద్రాల కంటే విశాలమయిన ఆరణ్యాలలో స్వేచ్ఛగా విహరించేవి. మన హిమాలయాల కంటే ఎనిమిదింతలు ఉన్న హిమాలయాలు మంచుతో కప్పబడి ఉండేవి. ఆ హిమాలయాలలో అత్యంత ఘనము, అత్యంత విస్తృతమయినదీ, అత్యున్నతము, అయిన శిఖరం కైలాస శిఖరం.

ఆ కైలాస శిఖరం మీద ఆదియోగి పరమశివుడు తనదేవేరి సతీసమేతంగా నివసించి ధ్యానించాడు. శివుడి జననం గురించి ఎవరికీ తెలియదు. కొందరు జ్ఞానులు ఆయన సృష్ట్యాదిలో ఉరుములు మెరుపులలోనించి ఉద్భ వించాడంటారు. ఆయన మరొక విశ్వం నించి వచ్చి కైలాసం మీద నివాసం ఏర్పరచుకున్నాడంటారు మరికొందరు. తనయోగశక్తితో పరమశివుడు

నిత్యయౌవనుడుగా, ఆకర్షణీయంగా, మంత్రముగ్ధులను చేయగల శక్తిశాలిగా విలసిల్లాడు.

ఒకసారి సతీదేవి తండ్రి ప్రఖ్యాత సార్వభౌముడు దక్షుడు త్రికాలాలో ఎవరూ కనీవినీ ఎరుగనంత బ్రహ్మాండమయిన ఘనాతి ఘనయజ్ఞం తలపెట్టాడు. ఈ ప్రత్యేకాతి ప్రత్యేక యజ్ఞానికి బ్రహ్మ, విష్ణు, ఇంద్రుడు, వసువులు, ఆదిత్యులు ఇంకా అనేక ఇతర దేవతలు ఆహూతులయినారు. ఈ యజ్ఞానికి ఋత్విక్ మరెవరో కాదు – గురువులకెల్లా గురువు బృహస్పతి ! మంత్రోచ్ఛారణ సవ్యంగా జరగటం నుంచి అక్కడ నిర్మించిన లక్ష యజ్ఞకుండాలలో ఉపహారం సక్రమంగా జరిగే వరకూ సర్వమూ పర్యవేక్షించి నడిపే మహాగురువు బృహస్పతి.

ఆ పరిసరాలు అన్నీ శంఖనాదాలు, లయబద్ధమయిన సంస్కృత ప్రార్థనలతో ప్రతిధ్వనించుతున్నవి. ఆనాదాలు, గానాలు దేవ భిషగ్వరులు ధన్వంతరి అమృతం, ఇంద్రలోకంలో సేవించబడే సురకంటే శక్తినిచ్చేవి, మత్తుగొలిపేవిగా ఉన్నవి. అతిథులకు సర్వ సౌకర్యాలు కలగజేయటానికి అత్యంత విలాసవంతమైన మహాసౌధాలు నిర్మించబడినాయి.

యజ్ఞస్థలమే అద్వితీయమైన రాజభవనం. అది బహిరంగ ప్రదేశాలు ప్రాకార ప్రదేశాల సమ్మిశ్రణం. ఆహూతులు పరిసరాలలో పరిభ్రమించటానికి అనువుగా విశాలమైన రహదారుల మీద తెల్లని తెలుపు, నల్లని నలుపు గుర్రాలు పూన్చబడిన రథాలు అనేకం ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. మన ప్రస్తుత కాలమానం ప్రకారం ఆ యజ్ఞ కుండాలలో మొదటి దాని నుంచి చివరి దానికి చేరటానికి వారం రోజులు పడుతుందని చెబుతారు.

దక్షుడి రాజప్రాసాదంలో దేవతలందరూ దివ్యానందంలో మునిగి తేలుతుండగా, కైలాసగిరి మీద శివుడు ధ్యాననిమగ్నుడయి ఉన్నాడు. సతీమాతకు ఇది నచ్చలేదు.

"మనం మా తండ్రి యజ్ఞం వద్ద ఉండాలి గదా స్వామీ!" కొంత సందేహాస్పదంగా అడిగింది సతి. శివుడు సర్వజ్ఞుడని ఆమెకు బాగా తెలుసు.

"లేదు సతీ!" గంభీర స్వరంలో శివుడి మాటలు ఆయన జటాజూటం నించి జాలువారే గంగా ప్రవాహంలా వెలువడినై. "మర్యాదస్థు లెవరూ పిలువని పేరంటానికి ఎన్నడూ వెళ్ళకూడదు".

"కాని ఆయన నా తండ్రి స్వామీ!" ఆమె మృదువుగా అన్నది. "మనల్ని పిలవటం మర్చిపోయి ఉంటారు."

"అమాయకురాలా, మీ తండ్రికి శివుడంటే గిట్టదు" శివుడు లాలనగా అన్నాడు. "కారణం శివుడు సర్వస్వతంత్రుడు. సంప్రదాయానికి అతీతుడు."

"మనం వెళ్దాం స్వామీ!" సతి తన అదృష్టానికి పరీక్ష పెట్టింది. "నేను మా వాళ్లను చూసి చాలకాలమయింది."

"సతీ, కావాలంటే నువ్వు వెళ్లు. శివుడు మాత్రం రాడు" ఆయన తిరిగి కళ్లు మూసుకొని ధ్యానంలో మునిగిపోయాడు.

ఆశాపాశాన్ని నిరాకరించలేక, పతి పట్టువస్త్రాలు, అమూల్య ఆభరణాలు ధరించి శివగణాలకు ఉత్తరువు ఇచ్చింది. వారు తక్షణం ఒక విమానరథం ఏర్పాటు చేశారు.

బహుదూరం నించే గాలిలో తేలివచ్చిన పరిమళాలు సతిని చేరాయి. ఆమె గానాలతో పాటు శంఖ, వీణా, మృదంగ నాదాలు వినగలిగింది. శివుడు లేని లోటు ఆమెకు అనుభూతికి వచ్చింది. కాని శివుడు తాను చేయవలసింది చేశాడని ఆమెకు తెలుసు. యజ్ఞవాటికను సమీపించుతున్న కొద్దీ దాని మహత్తును మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయింది. ఆమె అంత భారీఏర్పాట్లు అంతకు మునుపు ఎన్నడూ చూడలేదు.

సతి రథం దిగుతుండగానే వందలసంఖ్యలో పరిచారికలు ఆమె, ఒకనాటి తమ స్వంత యువరాణి, చేరువకు పరుగులు తీశారు. ఎన్నటికీ వాడని పూలమాలలు ఆమెకు అలంకరించారు. ఆమె నడిచే దారిలో గులాబి, కలువ పూరేకులు వెదజల్లారు. హిమత్పర్వత హంసల ఈకలతో చేసిన వింజామరలతో

కొందరు ఆమెకు వీచారు. కొందరు గాలిలోకి పరిమళ ద్రవ్యాలు విరజిమ్మారు. మరికొందరు ఆమెకు తాంబూలం అందించారు. బృహత్తర శంఖాలు పూరించబడినవి. ఆమె అడుగులు వేస్తుండగా గంధర్వులు స్వాగత గానం చేశారు.

తల్లిని సహోదరులను వెతుకుతూ ఆమె కలయదిరిగింది. దేవతలకు వారి దేవేరులకు అద్భుతమయిన ఆసనాలు ఏర్పాటు అయి ఉండటం ఆమె దృష్టికి వచ్చింది. ఎంతో ఆతృతతో, కుతూహలంతో ఆమె శివుడి ఆసనం కొరకు కలయజూసింది. కాని ఎక్కడా కనిపించలేదు. ఆమె గుండె దిగజారిపోయింది.

ఈలోగా మహారాణి ప్రసూతి తన బిడ్డ సతిని చూసి ఆమె వద్దకు పరుగున వచ్చింది. తన 24 గురు కుమార్తెలలోను సతి ఆమె ప్రియతమ కుమార్తె. కారణం, ఆదిశక్తి అవతారమే సతి అని ఆమెకు తెలుసు. దక్షుడు ప్రసూతిని మధ్యలో అడ్డుకుని ఆమె సతిని పలకరించటం నిషేధించాడు. తండ్రి ప్రవర్తనకు సతి అప్రతిభురాలయింది. అయినా కూడదీసుకొని తండ్రికి పాదాభివందనం చేయబోయింది. కాని ఆయన దూరంగా జరిగాడు.

ఉన్నట్లుండి సంగీతం ఆగిపోయింది. కాళ్లు ఎడం చేసి చేతులు కట్టుకొని నుంచున్న దక్షుడి కఠిన వదనాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ చూశారు. ఆయన, సతి ఇద్దరూ కొద్ది క్షణాలు మౌనం వహించారు. తండ్రి మాట్లాడబోవటం లేదని గ్రహించిన సతి,

“తండ్రీ నేనెక్కడ కూర్చోవాలి? శివుడి ఆసనము ఆయన సరసన నా ఆసనమూ నాకు కనపడలేదే!” అన్నది.

“ఆ భిక్షుకుడికి, ఆసనమా?” దక్షుడు అపహసించాడు. ఇది రాజ సమూహం. భిక్షకులకు, సన్యాసులకూ విందు కాదు.”

“తండ్రీ!” సతి స్వరం ఉధృతం అయింది.

"శివుడి వంటి అఘోరిని ఇక్కడికి నేను ఆహ్వానించుతానన్న ఆలోచన నీకు ఎలా కలిగింది?" దక్షుడు తన దూషణాపరంపరను కొనసాగించాడు. ఆ బూది పూసుకున్న నగ్న మతిభ్రష్టుడిని వివాహం చేసుకున్ననాడే నువ్వు నా కూతురువు కాదనుకున్నాను. అతని వంటి దరిద్రులే పిలువని పేరంటానికి భార్యను పంపుతారు."

"తండ్రీ !" సతి అరిచింది. "శివుడు స్వాములకు స్వామి."

"గాడిదగుడ్డు!" దక్షుడు గర్జించాడు. "తుప్పు పట్టిన ఆ త్రిశూలంతో అతను నా గుఱ్ఱాల సావిడికి కాపాలా కాయటానికి కూడా పనికిరాడు. అతను ఆ స్మశానాల్లో నివసించే అసమర్థులు, కురూపులు అయిన పిశాచ బానిసలకే యోగ్యుడు."

సతి కమల కాంతుల తన సుకుమార అంగుళులతో ఆభరణమయమైన తన చెవులు మూసుకున్నది. చంద్రబింబం వంటి ఆమె ముఖం ఎర్రబారింది. కన్నీరు ధారాపాతంగా ప్రవహించసాగింది. అసలయిన పతివ్రతగా ఆమె ఒక పురుషుడినే ప్రేమించింది. శివుడే ఆ పురుషుడు. ఆదిశక్తి అవతారంగా, స్వయంగా మహోత్తమశక్తి – శివుడు ముల్లోకాలకూ దేవుడని, వినాశనానికి, మృత్యువుకూ అతీతుడయిన అమరయోగి అని ఆమెకు బాగా తెలుసు. శివుడిని గురించి వినరాని మాటలు విన్నందుకు ఆమె నేరస్థురాలిగా అనుభూతి చెంది తాను పతివ్రతాధర్మాన్ని భంగం చేసిన బాధ అనుభవించింది.

తనను యజ్ఞానికి వెళ్లవద్దని సర్వజ్ఞుడయిన శివుడు ఎందుకు చెప్పాడో ఆ క్షణాన సతికి తేటతెల్లమయింది. శివుడితో తన సంభాషణ మదిలో మెదిలి ఆయన మాట చెవిని పెట్టనందుకు పశ్చాత్తాపపడింది. శివుడి మనసు నొప్పించినందుకు తనకు ఇక జీవించే యోగ్యతలేదని తలపోసింది.

"దక్షా!" సతీమాత నయనాలు అగ్ని గోళాలుగా రూపొందినాయి. వేదమంత్రాలు నిలిచిపోయినాయి. సతీమాత కేకకు భూమాత దద్దరిల్లింది. "సకల భువనాలలో ఎవరూ శివుడిని గురించి ఇలా మాట్లాడటానికి

సాహసించలేదు. ఆయనను గురించి అటువంటి మాటలు విన్నందుకు నా మీద నాకే రోత పుట్టుతున్నది. ఇందుకు నీవు చింతించుతావు దక్షా!"

ఆ క్షణాన సతీమాత తనలోని అంతర్గత శక్తిని మేలుకొలిపి మరుక్షణాన తన దేహాన్ని ఒక బూడిద కుప్పగా మార్చివేసింది. దేవతలంతా వణికిపోయారు. మహాగర్వి అయిన దక్షుడు గూడా భయపడ్డాడు గాని బయటపడలేదు.

"దక్షా!" బృహస్పతి గంభీరంగా పలికాడు. "ఇంతకాలం నీకు తెలిసినదంతా ఇప్పుడు అంతం కాబోతున్నది."

"హా... ఆతనొక్కడు ఏం చేయగలడు? నేను...."

దక్షుడిని ఆపుమని సైగచేస్తూ బృహస్పతి చేయిఎత్తాడు. తాను బృహస్పతి-సర్వోత్తమ వివేచనాశీలి - అయినది ఆ శివుడి కరుణా కటాక్షం వలననే. కనుక ఆయన శివుడిని గురించి ఎటువంటి నిందా వినదలచుకోలేదు.

సతి వెంట వచ్చిన గణాలు వెంటనే కైలాసం కాంతివేగాన తిరిగి వెళ్లి శివుడిని ఆయన ధ్యానంలోనించి వెలికి తీసుకురావటానికి ఆయనను స్తుతించసాగారు. శివుడు నిదానంగా తన విశాల నేత్రాలను తెరిచాడు. వారంతా ఆయన ముందు సాష్టాంగపడి భయంతో వణికి పోతూ దక్షయజ్ఞంలో జరిగిన వృత్తాంతం ఏకరువు పెట్టారు.

ఆగ్రహావేశంతో శివుడు తన ఆసనం నుంచి లేచి నుంచున్నాడు. ఆయన కుడిచేయి తలను చేరింది. అక్కడ జటా జూటం నుంచి ఒక వెంట్రుక లాగి నేలమీదికి విసిరాడు. అది శివ గణాలలో ఒకటైన వీర భద్రుడిగా మారింది. బొగ్గులాంటి నల్లని రంగులో వీర భద్రుడికి ఎనిమిది చేతులు ఉన్నవి. ప్రతిచేతిలోనూ ఒక ఆయుధం ఉన్నది.

ఆగ్రహంతో ఇంకా కమిలి ఉన్న శివుడు మరొక వెంట్రుకలాగి నేలమీదకు విసిరాడు. ఈ సారి భయంకర ఆగ్రహ దేవీమూర్తి భద్రకాళి ఉద్భవించింది. అమావాస్య రాత్రి వంటి చిక్కని నలుపు రంగులో ఆమెకు 18 చేతులు! ఆ

చేతులలో శంఖము, చక్రము, కమలము, గద, త్రిశూలం, శూలము, ఖడ్గం, కత్తి, అశని, రాక్షసుడి శిరసు, పానపాత్ర, ములుగోల, కలశం, గండ్రగొడ్డలి, డాలు, విల్లు, అమ్ము ఉన్నవి.

"సర్వనాశనం చేయండి!" దక్షయజ్ఞ వాటిక దిశగా చూపుతూ శివుడు ఆజ్ఞాపించాడు.

ఆయన తన ఢమరుకం తీసుకుని భయంకరంగా మోగించసాగాడు. పక్షులు తమ గూళ్లలో దాక్కున్నవి. జింకలకు గోవులకు గర్భస్రావం జరిగింది. చెట్లు కూలినవి. సముద్రాలు పొంగినవి. డమరు ఒక్కొక నాదంతో యాదృచ్ఛిక శక్తులు అవతరించ సాగినవి. భద్రకాళి ఘీంకరించింది. పర్వతాలు బద్దలయినాయి. మంచుకొండలు విచ్చుకున్నాయి. దేవాధిదేవి శక్తులు అష్టదేవతలుగా ఆవిర్భవించి ఆమెకు యుద్ధంలో సాయపడ్డారు. వారు, కాళి, కాత్యాయని, చాముండి, ఈశాని, ముండమర్దిని, భద్ర, వైష్ణవి, త్వరిత.

నటరాజ రూపంలో శివుడు తాండవ నృత్యం ఆరంభించాడు. త్వరలోనే అసంఖ్యాకమయిన గణాలు భయానక క్రోధ రూపాలలో ఆవిర్భవించసాగినవి.

వారంతా "హర హర మహాదేవ్?" అంటూ ఘోషించారు. వీరభద్రుడు, భద్రకాళి గణసమేతులై యజ్ఞవాటిక ప్రవేశించి ఎదురయిన ప్రతి వస్తువునూ, ప్రతి ఒక్కరినీ ధ్వంసం చేసి మట్టుపెట్టసాగారు. అనేకమంది దేవతలు పలాయనం చిత్తగించారు. మరికొందరు వీలయిన చోట దాగున్నారు. కొంతమంది పోరాడటానికి ప్రయత్నించారు. కాని క్షణంలో వెయ్యోవంతు కూడా నిలువలేకపోయి వారు. దక్ష ప్రజాపతి కానీ మరెవరయినా కాని, వారి తరపున శివుడితో పోరాడటం నిరర్థకం కాకపోయినా, నిష్ప్రయోజనం, అది మిగిలిన దేవతలందరూ గ్రహించారు. శివుడి సైన్యం పూదోటలో ఏనుగుల లాగా అదుపులేని తమ విధ్వంసం కొనసాగించారు. వారు దేవతలను గాక దక్షుడిని వెంబడించారు. అతని అమర్యాదకరమైన ప్రవర్తనే సతీశివులను ఆగ్రహావేశులను చేసింది. దక్షుడి అహంకారమే వారి దేవతామూర్తిని వారినుంచి విడదీసింది.

తన సైన్యాన్ని ఆదేశించుతున్న దక్షుడిని వీరభద్రుడు గుర్తించాడు. ఒక్క అంగలో దక్షుడిని చేరుకున్నాడు. అతని ఎదురుగా నిల్చొని ఒక మాటా పలుకులేకుండా శివుడి అజ్ఞానుసారం ఒక్కవేటుతో దక్షుడి శిరసు నరికివేశాడు. అయినా గణాలు తమ విధ్వంసం కొనసాగించుతూనే ఉన్నవి.

ఇది యుగాంతంగా పరిణమించుతుందేమోనని భీతి చెందిన దేవతలు తమ పరివార సమేతంగా శివుడి ఘనతను ఆయన కరుణాంతరంగాన్ని కొనియాడి కీర్తించసాగారు. కొన్ని క్షణాల తర్వాత – మన భూమిపైన అది కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు సమానం – శివుడు శాంతించాడు. కాని ఆయన ఎవరితోనూ పలుకలేదు. వీరభద్రుడు, భద్రకాళి, ఇతర దేవేరులు, గణాలు తిరిగి శివుడిలో లీనం అయిపోయినారు. ఆయన అక్కడ మౌనంగా విచారగ్రస్తుడై కూర్చున్నాడు.

శివుడే తిరిగి సామరస్యాన్ని పునరుద్ధరించగలడని, ఆయన మళ్లీ యోగముద్ర ధరించక మునుపే (ఆయన ధ్యానం వేలాది సంవత్సరాలు సాగుతుంది.) ఆయన ఈ పని పూర్తి చేయాలని దేవతలందరికీ తెలుసు. దక్షుడిని క్షమించవలసిందిగా ఆయనను వేడారు. వారి అభ్యర్థనతో శివుడు యజ్ఞ స్థలానికి వెళ్లాడు.

అంతా రక్తం సిక్తమైన రణరంగము. అసంఖ్యాకమైన దేవతలు, వారి పరివారం, గుర్రాలు, ఏనుగులు, చచ్చిపడి ఉన్నాయి. మహారాణి ప్రసూతి శివుడి పాదాల మీద పడి తన భర్తకు ప్రాణదానం చేయుమని బతిమాలింది. ఆమె సతీదేవి తల్లి కనుక శివుడు ఆమెను లేవదీశాడు. ఆయన పరికించి చూచి దక్షుడి తల నలిగి ఛిన్నాభిన్న మయిపోయిందని తెలుసుకున్నాడు. వీరభద్రుడు దానిని అణగదొక్కాడు. పక్కన పడి ఉన్న కిరీటం ఒక్కటే అది దక్షుడి తల అనటానికి ఆనవాలు.

శివుడు బలి అయిన ఒక మేక తల తీసి. దక్షుడి దేహానికి అతికించాడు. దక్షుడికి ప్రాణం పోశాడు. తనదేహం చేతితో రుద్ది చేతికి అంటుకున్న భస్మాన్ని గాలిలోకి ఊదాడు. విగత జీవితులందరూ పునరుజ్జీవితులయినారు. ఒక్క

సతి తప్ప. సర్వజ్ఞుడయిన శివుడితో వాదించి తన పతివ్రతా ధర్మాన్ని భంగపరిచింది గనుక ఆమె తిరిగి ఆయన పట్ల అతి పవిత్రంగా ఉండగోరుతున్నదని శివుడికి తెలుసు. సతిపార్వతిగా జన్మించి తన దేవేరిగా ఉండటానికి తపస్సు చేయబోతున్నది. అందుకు కొన్నివేల సంవత్సరాలు పట్టుతుందని ఆయనకు తెలుసు.

శివుడు కైలాసానికి తిరిగి వెళ్లి యోగముద్రలో ఆసీనుడయినాడు. ద్యానంలో మునిగిపోయి ధ్యానావస్థలో ఆయన తన్మయుడయి పోయినాడు.

పార్వతి జననం

కాలక్రమేణ తారకాసురుడనే రాక్షసుడు దేవలోకాన్ని ఇతర లోకాలను జయించటం ఆరంభించాడు. అతను అమిత శక్తిశాలి అజేయుడు అయినాడు. వేలాది సంవత్సరాలు సాగిన అతని కఠోర తపస్సుకు బ్రహ్మ ప్రత్యక్షం కాక తప్పలేదు. అప్పటికి దక్ష యజ్ఞ ధ్వంసం జరిగిపోయింది. సతి దేహత్యాగం చేసిందనీ, శివుడు మరొకరిని తన దేవేరిగా అంగీకరించడనీ తారకాసురుడికి తెలుసు. కనుక శివుడి కుమారుడు మాత్రమే తనను చంపగలిగేట్లు తారకాసురుడు బ్రహ్మను వరం కోరాడు. దేవాది దేవత సతీదేవి హిమవంతుడికి (హిమాలయాలకు రాజు లేదా ఆయనే హిమాలయం) ఆయన పట్టపురాణి మేన (స్వర్గంలో ఒక అప్సరస) కు పార్వతిగా జన్మించింది. పార్వతి తీవ్రమయిన తపస్సు చేసి శివుడిని భర్తగా పొందింది. దక్షునివలె కాక హిమవంతుడు వినయశీలుడు, ఋజువర్తనుడు అయిన రాజు. తన కుమార్తె వరాన్ని ఆయన హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించాడు. పార్వతిని తన దేవేరిగా చేసుకున్న కొద్దికాలంలోనే ఆ ఆదియోగి తిరిగి తన ధ్యానావస్థలో మునిగిపోయాడు.

దేవతలంతా నిశ్చేష్టులయినారు. శివపార్వతుల సంయోగం వల్ల జనించే కుమారుడు తారకాసురుడిని అంతం చెయ్యాలనేది వారి తీవ్ర కాంక్ష. కాని శివుడిని ధ్యానంలో నుంచి మేలుకొలుప గలిగిన వారెవ్వరు? వారు పార్వతి ఎదుట మోకరిల్లి శివుడిని ధ్యానం నించి మేలుకొలిపి సామాన్య చైతన్యం లోకి

తీసుకు రావలసిందిగా వేడుకున్నారు. వారి ప్రార్థనకు కారణం తెలుసుకున్న పార్వతి సంభోగం కొరకు ఏ పతివ్రతా తన పతి ధ్యానం భంగం చేయబోదని సిగ్గుపడుతూ చెప్పింది. అంతేగాక అది సమంజసం అని తలిచితే శివుడు ఆపని ఏనాడో చేసి ఉండేవాడని ఆమెకు తెలుసు.

"ఆయనను ప్రార్థించండి." ఆమె చెప్పింది, "మీ విజయానికి అనువయిన ఆలోచన ఆయనే ప్రసాదించుతారు."

దేవతలు ఆమె సలహా పాటించారు. కొంతకాలానికి వారికి ఒక ఆలోచన కలిగింది. వారు ప్రేమ దేవుడు మన్మధుడిని శివుడి మీదికి పంపారు. శివుడిలో మన్మధ వికారం కలిగించే ప్రయత్నంలో మన్మధుడు తన పంచబాణాలను శివుడి పైన ప్రయోగించాడు. ఆ బాణాలు, తగులగానే శివుడికి విపరీతమయిన ఆగ్రహం కలిగింది. ఆయన తన మూడవ కన్ను తెరచి మన్మధుడిని బూడిద చేశాడు. హఠాత్తుగా ప్రపంచమంతా నిర్జనము, దుఃఖ భాజనము అయింది. ప్రేమ ఎండి శుష్కించి పోయింది. ఏ పురుషుడూ స్త్రీని తాకటానికి స్త్రీ పురుషుడిని తాకటానికి గాని కోరలేదు. పక్షులు, జంతువుల గర్భధారణ ఆగిపోయింది. మన్మధుడు లేని ప్రపంచంలో కోరిక చచ్చిపోయింది. రతీదేవితో బాటు దేవతలందరూ శివుడిని సమీపించి మన్మధుడి భౌతిక రూపాన్ని తిరిగి ప్రసాదించుమని ప్రార్థించారు. కాని మన్మధుడు భస్మం అయిపోయినాడు. ఇప్పుడు మన్మధుడిని తిరిగి తీసుకురావటం సాధ్యం కాదు గనుక అతను సకల జీవులలోను అనంగుడిగా – అంటే రూప రహితుడుగా కోరికను సజీవంగా ఉంచటానికి. జీవించుతాడని వరమిచ్చాడు. బూడిద కుప్పపై కనీసం ఒక్కసారి యోగదృష్టి సారించుమని రతిదేవి శివుడిని బతిమాలింది. శివుడి కటాక్ష వీక్షణం మన్మధుడిని విముక్తి కలిగించుతుందని ఆమె ఆశ.

శివుడు సందేహించాడు. కాని రతి పట్టువదలక పోయేసరికి ఆయన ఆ బూడిద కుప్ప వైపు దృష్టి సారించటానికి ఒప్పుకున్నాడు. ఆయన ఆ పనిచేసిన, మరుక్షణం ఆ బూడిద లోనించి ఒక ఆకారం పైకి లేచింది. అది భాండాసురుడనే మరొక రాక్షసుడు. శోణితపురం అతని నివాసం. అతను దేవతలపైన ఇంకా ఘోరాలు జరిపి ధ్వంసం చేశాడు. కంగిపోయి దిక్కుతోచక దేవతలంతా నిత్య త్రిలోక సంచారి నారదుడిని సమీపించి సలహా అడిగారు. నారదుడు వారిని యజ్ఞం చేయుమని సలహా ఇచ్చాడు.

"అంతా యజ్ఞంతో మొదలయింది కనుక" నారదమహర్షి అన్నారు. "యజ్ఞంతోనే ముగుస్తుంది. ఆ దేవాది దేవతే కరుణించాలి ఇప్పుడు."

దేవతలంతా కూడి బ్రహ్మాండమయిన యజ్ఞం ఏర్పాటు చేశారు. ఆ యజ్ఞకుండం అగ్నిలోనుంచి అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండ నాయకి, మహా త్రిపుర సుందరిగా ఆవిర్భవించింది. ఇది అతిముగ్ధమనోహర రూపం. మెరిసిపోయే ఛాయ, నాలుగు చేతులు, పరిమళ భరిత, సాహసోపేత, సర్వాంగసుందరి, సుసంపన్న, కరుణామూర్తి. అయినా ఆమె మన్మథుడి పంచబాణాలు, ములుకోల, బాణాలు, ధనుస్సు ధరించి ఉన్నది.

ఆమెను ఎలా ప్రసన్నం చేసుకోవాలో దేవతలకు అంతుపట్టలేదు. తమ అజ్ఞానానికి మన్నింపు వేడి దేవతలంతా ఆమెను ఎలా కీర్తించి ఆహ్వానించాలో తెలుపుమని ఆమెనే వేడారు. దివ్యమాత వాగ్దేవులనబడే తన ఎనిమిది శక్తులను ప్రేరేపించింది. వారు భద్రకాళి ఉద్భవించినపుడు ఆవిర్భవించినవారే. దేవి యొక్క వివిధ అంశలకు వారే సాక్ష్యులు.

వాగ్దేవులు సర్వోత్కృష్ట అయిన దేవిని ఆమె వేయినామాలతో పిలిచి ఆమె ఘనతను కీర్తించసాగారు. అవే లలితా సహస్ర నామాలు. వారు అత్యంత ఆదరంతో, శ్రావ్యంగా:

"ఓం శ్రీమాతా శ్రీ మహారాజ్ఞీ శ్రీమత్ సింహాసనేశ్వరి
చిదగ్ని కుండ సంభూతా, దేవకార్య సముద్యతా."

(లలితా సహస్రనామం, 1)

ఓ దేవీ! పవిత్ర మాతా! నీవే నిత్య దైవానివి. నీ శరణు వేడుతాం. సింహాసనం అలంకరించిన నీవే లోకాలన్నిటికీ సామ్రాజ్ఞివి. తల్లీ, మానసాగ్నిలో ఉద్భవించిన ఉన్నత ఆశయాలను నెరవేర్చటానికే నీవు అవతరించుతావు.

వాగ్దేవులు దేవికీర్తిని స్తుతించసాగారు. ఇక్కడే, ఈ లలితా సహస్ర నామంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా కుండలిని, చక్ర ప్రస్తావన జరిగింది. అన్ని శాస్త్రాలు, భాష్యాలు, సంహితలకు పూర్వమే దేవి యొక్క రూపరహిత ఆదిమ శక్తిగా, ఆది అంశగా పేర్కొనబడింది ఇక్కడే.

నా పదాలను పుప్పొడిలాగా ఎక్కడంటే అక్కడ వెదజల్లను. నా వాక్యాలు నిరర్థకమైన కలుపు మొక్కలలాగా పెరుగవు. కుండలిని నేపథ్యగాథను మీకు తెలియజెప్పటానికి నేను చాల జాగ్రత్తగా, అప్రమత్తతతో చేతనామయంగా ఎంచుకున్నాను. చక్రసాధన రహస్యం దక్ష యజ్ఞానికీ దేవి ఆవిర్భావానికీ నడుమనే ఇమిడి ఉన్నది.

చక్రాలను గురించి నేను తరిచి చూడని గ్రంథం లేదు. వాటి అన్నిటిలోను ఆచరణీయ అంశాలు, రహస్యాంశాలు కొరవడినా యంటే ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు. మీ ఆసక్తి కేవలం సిద్ధాంతాలకే పరిమితమయితే ఆ పుస్తకాలు చదివితే మీకు ప్రయోజనం కలుగవచ్చు. సిద్ధాంత పూర్వక జ్ఞానం, సమకాలీన గ్రంథాలను త్రోసిరాజని, కేవలం లలితా సహస్రనామం ఆధారం చేసికొని నేను ఈ సంహితను రూపొందించాను. పాలలో వెన్నలా కుండలినీ సాధనలోని ఎదురయ్యే ఆటంకాలు, అధిగమించే మైలురాళ్లు అన్నీ ఈ ఇతిహాసంలోనే ఉన్నవి.

ఈ పుస్తకంలో నా పలుకులు కుండలిని సత్యాన్ని స్వానుభవంలో తెలుసుకో గోరిన వారికే గాని, కేవలం చదివి పక్కన పెట్టేవారికి కాదు.

నా మటుకు నేను దేవిని రూప, రూపరహిత అంశలు రెండింటిలోను రెండు దశాబ్దాలుగా ప్రార్థించుతూ వచ్చాను. ఆమెను తాంత్రిక పద్ధతిలోను, వైదిక పద్ధతిలోనూ ప్రార్థించాను. ఆమెను చూశాను. నేనే ఆమెనయినాను. నా లోపల ఆమెను ఆసీనురాలిని చేశాను. హిమాలయ వనాలలో, స్మశానాలలో, గుహలలో, చెట్లనీడన, దిక్కుమాలిన ప్రదేశాలలో ఆతల్లి ఒడిలో ఆటలాడాను. ఆమె యౌవ్వన రూపంతో క్రీడించాను. ఇది సాధ్యమా అని మీకు సందేహం కలిగితే, ఈ పుస్తకం పక్కపెట్టి మీరు నమ్మగలిగిన మరేదయినా- ఈనాటి వార్తాపత్రిక, లేక మీ చేతనామానసం అంగీకరించి అర్థం చేసికొనగల మరేదయినా చదువుమని నా ప్రోత్సాహం.

నా స్వానుభవమే ఈ కృషికి మూలాధారం. చక్రాలను గురించిన పరమ సత్యం - ఎటువంటి అతిశయోక్తులు, చక్కెర లేపనాలు లేకుండా - మీ ముందు ఉంచుతున్నాను.

మానవజాతి, ఈ భూమిమీద, ఇతర గ్రహాలపై నివాసుల మేలుకోరి హయగ్రీవుడు (గుర్రపు తలతో విష్ణువు మరొక రూపం) ఈ లలితా సహస్ర నామాన్ని అగస్త్య మహర్షికి తెలియజెప్పాడు. కనుక ఈ పుస్తకంలో మీరు చదివేదంతా సూటిగా గుర్రపునోటి నుంచి (నేననేది మీకు అర్థమవుతుందని ఆశిస్తాను) ఊడి పడింది!

నమోస్తు దేవి!

తొలి సాధకుడు

అపారమయిన ఉత్సాహంతో, భక్తితో హయ గ్రీవుడు దేవి మహత్యాన్ని లలితా సహస్రనామ రూపంలో (వ్యాఖ్యానించాడు) కధనం చేశాడు. ఆనందాశృవులు తనను ముంచి వేస్తుండగా అగస్త్య మహర్షి అంతర్యం ఆరాధన, ఆదరణల మయం అయింది. తీవ్ర తపస్సు చేయగల శక్తికి, దేవి దివ్యరూపాన్ని మానస నేత్రంతో నిత్యమూ దర్శించటానికీ ఆయన పరమాత్మ ఆశీస్సులు వేడాడు.

"తథాస్తు!" "అంటూ దేవి వేయినామాలు జపించటానికి ఆయనకు హయగ్రీవుడు ప్రత్యేక అనుమతి ప్రసాదించాడు. లలితా సహస్రనామం స్తుతించటానికి దీక్ష పొందిన ప్రప్రథమ వ్యక్తి అగస్త్య మహర్షి. దీక్ష లేకపోతే తను బీజం లేని ఫలం వంటి వాడనీ, సంపూర్ణమైనా ఆ తర్వాతి పురోగతికి సమర్థత చాలదనీ ఆయనకు తెలుసు.

తన గురువు హయగ్రీవుడికి అత్యంత కృతజ్ఞత, భక్తి తో అగస్త్యుడు ప్రణమిల్లాడు.

"కాని" హయగ్రీవుడు హెచ్చరించాడు. "తంత్ర లేకుండా దేవీసాధన అసంపూర్ణంగా మిగిలి పోతుంది. ఆ మర్మవిద్యను శివుడు ఒక్కడు మాత్రమే ప్రసాదించ గలడు."

ఆయన ఒక్కొక్క నామానికి ఒక అయనం (ఆరు నెలలు) వెచ్చించి దేవి వేయి నామాల ధ్యానం ఐదు వందల సంవత్సరాలు సాధన చేయవలసిందిగా అగస్త్యుడికి సూచించారు. అంత ప్రగాఢ ధ్యానం తర్వాతనే శివుడు దేవి సంపూర్ణ సాధనను అనుగ్రహించుతాడని ఆయన చెప్పాడు.

అగస్త్యుడు ఆతృతగా ఉన్నాడు. కాని ప్రకృతిలో ప్రతి వస్తువు వలెనే సాధన కూడా ఒక సహజ ప్రక్రియ అని ఆయనకు తెలుసు. సమయం ఆసన్నమయినపుడు అది ఫలిస్తుంది. దాన్ని తొందర పెట్టటం అసాధ్యం. ఆయన స్వామి పాద ధూళి సేకరించి కొంత శిరసున జటలలో చల్లుకొని మిగిలినది నుదుట రుద్దుకున్నాడు.

అగస్త్యుడు ఏకాగ్ర చిత్తంతో దేవిని ధ్యానించ నారంభించాడు. ఆమాత ప్రతి నామం యొక్క పూర్తి అర్థం స్ఫురించే సరికి ఆయన కన్నులనుంచి అశ్రుధారలు ప్రవహించుతాయి. కొన్ని సార్లు ఆయన వెర్రిగా విరగబడి నవ్వుతాడు. మరికొన్నిసార్లు పోయి క్రూర మృగాలనూ, చెట్లనూ కావిలించుకుంటాడు. ఆయన ప్రతి ఒక్కరి లోను, ప్రతి వస్తువులోను దేవిని దర్శించటమే అందుకు కారణం. ఆమె దివ్య నామాలను ధ్యానించిన కొద్దీ ఆమెపై ఆయన ఆరాధన మిక్కుటం కాసాగింది.

ఋతువులు వస్తున్నాయి, పోతున్నాయి. అణుమాత్రమైన బీజాలు మహావృక్షాలుగా ఎదిగాయి. సూర్యుడు ఉత్తరాయణ దక్షిణాయనాలు ఐదువందల సార్లు ప్రవేశించి నిష్క్రమించాడు. అగస్త్యుడు దేవి వేయి నామాలను ధ్యానించి అందులో పూర్తిగా లీనమయిపోయాడు.

"ఓయీ అభీష్ట సిద్ధి!" మధుర స్వరం, ఆ వెనుకనే శ్రావ్యమైన వీణా తంతు నాదం.

"స్వాత్మానంద లవిభూత బ్రహ్మాద్యానంద సంతతిః"

దివ్య ప్రేమతో మత్తుగొన్న కళ్లు తెరుస్తూ అగస్త్యుడు దేవి నామాలలో ఒక దానిని స్మరించుతూ ఉచ్చరించాడు. "నారదా! దేవిని ఆత్మలో దర్శించిన ఆనందం బ్రహ్మ అనుభవించే పరమానందాన్ని మించినది. ఇతర సుఖాలు అన్నీ సూర్యుడి ఎదుట మిణుగురు పురుగుల వంటివి."

ఆయన తన చేతులను జోడించి లోకసంచారి నారదుడికి

నమస్కరించాడు. “నా సాధన ముగిసిన క్షణాన నీ దర్శనం కలగటం నా మహద్భాగ్యం” అన్నాడు ఆయన.

“నారాయణ, నారాయణ” నారదుడు అన్నాడు. “మునివర్యా, నీ సాధన ముగియలేదు. అది ఇప్పుడే మొదలయింది.”

“మునీంద్రా!” అగస్త్యుడు అన్నాడు, “ఈ పాత్ర ఓటిదై పోయింది. నేను అగ్ని ప్రవేశం చేసి దేవికి అర్పణ చేద్దామనుకుంటున్నా”ను.

“నారాయణ, నారాయణ” నారదుడు నవ్వి ఆయనకు హయగ్రీవుడి ఆదేశం గుర్తు చేశాడు.

హయగ్రీవుడు ఆదేశించిన ప్రకారం అగస్త్యుడు శివుడిని సమీపించి ఆయన ఎదుట సాష్టాంగ ప్రణామం చేశాడు. దేదీప్యమానమయిన శివుడు (శిల్పంవంటి) వదనం, నిశ్చల నయనాలు, హిమాలయ తరంగిణిలను పోలిన ఆయిన జటా జూటం - ఒక్క చూపులో అగస్త్యుడు తన వృద్ధ దేహాన్ని మర్చిపోయాడు. ఆయన శక్తి, భక్తి మయుడయినాడు.

దివ్యదేహ తేజస్సుతో పార్వతి వచ్చి శివుడి సరసన అశీనురాలయింది. అగస్త్యుడు “దేవీ! ఓ తల్లీ, నీ అగస్త్యుణ్ణి దీవించు అమ్మా!” అంటూ ఆక్రోశించాడు. ఆయన పసిబిడ్డలా విలపించుతుండగా ఆయన కన్నీరు వరదలై పారి దేవి పాదాలను తాకింది. కాని ఆక్షణంలోనే ఆ దేవాధి దేవత శివుడిలో లీనం అయిపోయింది. అగస్త్యుడు అదిరిపోయాడు.

“నా భక్తిలో ఎక్కడ లోటు జరిగింది? మహాదేవా?” ఆయన ఆదుర్దాతో అడిగాడు. “దేవి అదృశ్యమయింది ఎందుకు?”

“మునీంద్రా ఆమె దృశ్యా దృశ్యాలకు అతీతురాలు”, హిమవత్పర్వత సానువులలో వాయువు వీచినట్లు శివుడు తన మంద్రస్వరంలో పలికాడు. “దేవి తత్వాన్ని మీరు ఇంకా గ్రహించలేదు. నీ భక్తిశక్తులకు ఏకాగ్రతకు సంతసించాను. నీకు రహస్యాలను చెప్పవలసిన సమయం ఆసన్నం అయింది.

శివుడు అత్యంత గోప్యమైన దేవీ పూజా జ్ఞానాన్ని సగుణ నిర్గుణ అంశలలో, దక్షిణ వామ తంత్ర మార్గాలలో ప్రతిపాదించాడు.

"కొన్ని వేల సంవత్సరాల తర్వాత పట్టువదలని దృఢ సంకల్పుడయిన ఒక మునీశ్వరుడు భూలోకంలో దేవీ సాధన పూర్తి చేస్తాడు." మరేమీ వివరించకుండా శివుడు తన మర్మ శైలిలో పలికాడు.

తర్వాత వేయి సంవత్సరాల కాలం అగస్త్యుడు తీవ్రమయిన తపస్సు ఆచరించాడు. కాని ఆయన దక్షిణ మార్గం మాత్రమే పూర్తి చేయగలిగాడు. ఆయన తిరిగి శివుడి వద్దకు వెళ్లాడు.

"మీలాగా కాక నా దేహం ప్రకృతి ధర్మాలకు బందీ అయి ఉన్నది మహాదేవా!" ఆయన మొర పెట్టుకున్నాడు. "నేను ఈ దేహం త్యజించి మరొక దేహం ధరించగలను. అది కాల ధర్మానికి విరుద్ధం కదా! ఏమి ఆనతి స్వామీ?"

"వెళ్లి నీ జ్ఞానం అంతటినీ భూమిమీద దత్తాత్రేయుడికి ధార పోయి. ఆయన దానిని పరశురాముడికీ, వశిష్టులకూ అందజేస్తాడు."

శివుడు లెక్కలో పొరబడ్డాడా అని అగస్త్యుడి సందేహ మెరుపు. దేవి సాధన ఇప్పటినించి కొన్నివేల సంవత్సరాలకు గాని పూర్తి కాదని ఆయనే స్పష్టంగా చెప్పాడు. కాని ఇప్పుడేమో వెయ్యిసంవత్సరాలే గడిచినయ్ అని ఆయన ఆలోచన. దత్తాత్రేయుడు, పరశురాముడు, వశిష్టుడు ముగ్గురూ ఆసాధన పూర్తి చేయగలరని ఆయనకు తెలుసు.

శివుడు ఏమీ పలుకకక చిరునవ్వు నవ్వి ఊరుకున్నాడు. అగస్త్యుడు ఆ మర్మజ్ఞానాన్ని దత్తాత్రేయుడికీ వశిష్టుడికీ ధారపోసి తన దేహాన్ని దేవీ భావంలో విడిచి పెట్టాడు. దత్తాత్రేయుడు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల అంశతో అత్రిమహర్షి ఆయన సతి అనసూయ (అనసూయ పతివ్రతా ధర్మానికి మారుపేరు) లకు జన్మించాడు. దత్తాత్రేయుడు దేవీ సాధనను పరశురాముడికి ధారపోశాడు. ఆ

జ్ఞానం పూర్తిగా లభించగానే ఆయన మనసు వైరాగ్యమయమైపోయింది. ఆయన వివాహమాడలేదు.

పరశురాముడు తన గురువుకు విధేయుడయి ఉండి స్త్రీ సాంగత్యాన్ని, వివాహాన్ని ఎన్నడు తలచలేదు. కాని దేవేరితో కలిసి తాంత్రిక ఆరాధన చేస్తే గాని ఆసాధన పూర్తికాదు. పరశురాముడు కేవలం ఋషి మాత్రుడు కాదని, దివ్య అవతారమని దత్తాత్రేయుడికి తెలుసు. ఆ దేవి సాధన పూర్తి చేసే బాధ్యత ఆయనకు తప్పించాడు.

పరశురాముడు భూమి పైన విష్ణు అవతారం. ఈ భూమిపైన క్షత్రియులను నిర్మూలించటానికి ప్రతిన బూనినవాడు అస్త్ర విద్య – కొన్ని వేల సంవత్సరాల తర్వాత ఆయన దానిని ద్రోణ, భీష్మ, కర్ణులకు ధారపోశాడు – తప్ప పరశురాముడు ఈ దేవీ విద్యను మరెవరికీ తెలుపలేదు. వశిష్ఠులు ఒక్కరే ఇప్పుడు మిగిలిన ఆశ.

శివుడు ఏ విషయమూ రెండవసారి చెప్పడని, ఏ విద్యనూ రెండు సార్లు నేర్పడనేది అందరికీ తెలిసిన రహస్యం. దత్తాత్రేయుడు అది మరి ఏ ఇతర శిష్యుడికీ అనుగ్రహించ బోవటం లేదు. వశిష్ఠుడు ఆ విద్యను పూర్తి చేయక పోతే, ప్రపంచానికి దేవి అనుగ్రహం శాశ్వతంగా కరువవుతుంది.

వశిష్ఠ మహర్షి ఈ సౌర కుటుంబంలో సూర్యుడితో సమానమైన వయసు గలవాడు. ఆయన అనేకమంది రాజుల ప్రభ, పతనము చూసినవాడు. యుగాలు మారటం చూశాడు, ముల్లోకాలను, చతుర్దశ భువనాలను దర్శించాడు. విశ్వామిత్రుడు బ్రహ్మర్షిగా మారటం చూసినవాడు ఆయన. ఆయన ఆతృత గాని, క్షణికావేశం గాని గలవాడు కాదు.

శివుడు అనుగ్రహించిన దేవీ సాధన అభ్యసించటానికి ఈ భూమి మీద – తనతో కలిపి – ఎవరికీ ముహూర్తం రాలేదని వశిష్ఠ మహర్షి తన దివ్యదృష్టితో గమనించారు. ఆది ఎంత శక్తివంతమైనదో, అయోగ్యుల చేతికి

అందితే ఎంత వినాశకారి అవుతుందో కూడా ఆయన గమనించారు. మహర్షి సిద్ధుడు ఆయన తన కుమారుడు శక్తిముని కూడా ఈ దేవీ సాధనకు యోగ్యుడు కాడని గ్రహించాడు. ఆ సాధనా రహస్యం ఆయన తన హృదయంలో పదిలంగా దాచుకొని, మొట్టమొదటి సారిగా నిష్కామ కర్ముడయిన తన మనుమడు పరాశరుడికి వెలిబుచ్చాడు. వశిష్టుడు ఆ సాధనను వివరించిన మరుక్షణం ఈ వస్తుప్రపంచం ఎంత నిరుపయగమో మృదుభాషి పరాశరుడికి అవగతం అయిపోయింది.

ఆ భావాతీత జ్ఞాన శక్తితో పరాశరుడు వస్తుప్రపంచాన్నించి బంధనాలు క్రమంగా చెంచుకోసాగాడు. తన తండ్రి, తాత ఇంకా పురాతన యోగులవలె అతను వివాహం చేసుకోలేదు, ఒక దేవేరినీ చేరదీయ లేదు. దేవి వివిధ అంశలను ధ్యానించుతూ ఆయన ఎక్కువ కాలం హిమాలయాలలోనే గడిపాడు.

కాని ఆదేవాధి దేవత ఆరాధన ఒక దేవేరి లేకుండా పూర్తికాదు. దేవీ భావంలో నిరంతరము తన్మయుడయి ఉండి పరాశరుడు ఏ స్త్రీ చేతా ఆకర్షించ బడ లేక పోయినాడు. ఈ మర్మవిద్యను ఎవరో ఒకరికి దానం చేయాలని ఎరిగి ఉండి కూడా, ఆ విద్యకు యోగ్యుడిని, వారసుడిని గురించి చింతించక ఆయన జీవతమంతా ధ్యానంలోనే గడిపాడు.

మరికొన్ని దశాబ్దాలు గడిచిన తర్వాత వారసుడి విషయం ఇక వాయిదా వేయటం తగదని పరాశరుడు గ్రహించాడు. ఆ ఆలోచనతో ఆయన హిమాలయాలు దిగి వచ్చాడు. ఒకనాడు ఆయన యమున దాటవలసి వచ్చింది. పడవ మనిషి భోజనం చేయబోతున్నాడు. అతను ఋషిని నది అవతల ఒడ్డు చేర్చటానికి తన కుమార్తె మత్స్యగంధిని నియోగించారు. ఆమె ఆయనను నది దాటించుతుండాగా పరాశరుడు పైకి చూసి కనులు మూసుకున్నాడు. సుమారు నాలుగు వేల సంవత్సరాల తర్వాత గ్రహాలూ, నక్షత్రాలు మన అంతరిక్ష ఆకాశ గంగలోనే గాక అనేక భువనాలలో కూడా ఏకతాటి మీద నిలుస్తాయని దర్శించాడు. కుండలినీ విద్యకు ప్రాణం పోసే

జీవిని ఈ ప్రపంచానికి అందించాలంటే తన బీజాన్ని ఒక యోనిలో ప్రవేశపెట్టటానికి ఇది తగిన ముహూర్తం అని ఆయన భావన.

ఆయన కనురెప్పలు నిదానంగా తెరుచుకుని, పదహారేళ్ల ప్రాయంలో ఉన్న మత్స్యగంధిని కోరికతో చూశాడు. ఆమె తన సుకుమార దేహంతో పడవ నడుపుతున్నది. ఆమెకు వయసు వచ్చింది. ఆమె నీలదేహం నల్లచేవమానులా మెరుస్తున్నది. వృద్ధుడయిన ఆ ఋషికి ఆమె దేహం వెలిబుచ్చే చేపల వాసన ఏమీ అభ్యంతరం కాలేదు. ఆమె ఎప్పుడూ ఆ వాసనే వెద జల్లుతూ ఉంటుంది. ఆమె చేపలవాసన వస్తుంది గనుకనే ఆమె పేరు మత్స్య గంధి అయింది.

బుడిపెలు కట్టిన తన చేతిని పరాశరుడు ఆ యువహస్తం మీదకి సాచాడు. సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాలు ఎన్నడూ కలియవు కాని కిరణాలు మాత్రం బంగారు కిరణాలు. తెలియని తనంతో మొదట్లో విభ్రాంత అయినా, మత్స్య గంధి మొదట ఆ ఋషిచేతిని చూసింది, ఆ తర్వాత ఆయన కళ్లలోకి చూపు విసిరింది. ఆయన పరాశరుడు! సమ్మోహకమైన ఆయన గుంజు భూమ్యాకర్షణ శక్తి కంటె బలీయంగా ఉన్నది. ఆమె అక్కడి కక్కడే లొంగి పోయి తనను తాను అర్పించుకున్నది. అయితే ఆమెలో చిన్న సందేహం. తను అవివాహిత అయిన కన్యగా బీజోత్పత్తి చేస్తున్నది. అదీ పట్ట పగలు!

ఆమె ఆలోచనలు చదివిన పరాశరుడు ఏదో మంత్రం నిశ్శబ్దంగా పఠించి గాలిలోకి ఊదాడు. సమీపంలోని ద్వీపంలో చెట్టునించి ఆకురాలింది. కాని ఆ ఆకు నేలను తాకే లోపల ఎక్కడి నించో మబ్బులు ప్రత్యక్షమై సూర్యుడిని కమ్మివేసినయ్. చుట్టూ దట్టమైన పొగమంచు ఆవరించింది నదీ తటం కన్పించటం మానివేసింది. ఆ మహర్షి అక్కడే అప్పుడే, ఎవరోకాదు, పురాణ ప్రసిద్ధ వేద వ్యాసులవారికి తండ్రి అయినారు.

"ఇకనుంచి నీవు చేపల స్త్రీగా కాదు, పరిమళ భరితమైన కలువలా సువాసనలు వెదజల్లుతావు." నిష్క్రమించుతూ ఆయన ఆశీర్వదించారు. "నీవు అక్షత యోని (కన్య) గానే మిగిలి పోతావు. నీ కుమారుడు ఈ ప్రపంచంలో

పుట్టిన కవీశ్వరులలో మహా మహోన్నతుడు అవుతాడు." నావ నది మధ్యన నిలిచి ఉన్నది. అయినా ఆ ఋషి నీటి మీద నడిచి అవతలి గట్టు చేరుకున్నాడు. విధి తన పథకం నెరవేర్చింది. పరాశరుడు, మత్స్యగంధి తిరిగి ఎన్నటికీ కలుసుకో లేరు.

కొన్ని సంవత్సరాల అనంతరం, వ్యాసుడి జీవిత పరమార్థం గుర్తు చేయటానికి గాను ఆయన వ్యాసుడితో సంపర్కం స్థాపించుకున్నాడు.

వ్యాసుడికి దీక్ష

పూర్తిగా ఏడు వసంతాలు నిండని వ్యాసుడు దక్షయజ్ఞ వృత్తాంతం, దేవాధిదేవత ఆవిర్భావం, అగస్త్యుడి తపస్సు, శివుడి ఆదేశాను సారం ఆయన విద్యను పరంపరగా అందజేయటం వయసు మళ్లుతున్న పరాశరుడు చెబుతూ ఉంటే అత్యంత శ్రద్ధతో వింటూ కూర్చున్నాడు.

పరాశరుడు చుట్టూ జాగ్రత్తగా నిగూఢంగా పరికించాడు. వ్యాస ఉత్పత్తి సమయాన మత్స్య గంధి చుట్టూ కల్పించినట్లుగానే ఒక గోప్యముద్రలో తమచుట్టూ ఒక మంచు తెర సృష్టించాడు. పక్షులు కలకలం ఆపి దూర ప్రాంతాలకు ఎగిరిపోయాయి. లేళ్లు అక్కడినించి పరుగులు తీశాయి. క్రిమికీటకాలు అన్నీ రొద ఆపివేశాయి. ఉష్ణోగ్రత కొన్ని డిగ్రీలు క్రిందికి దిగింది. చిన్న జీవులు ఆ చలిలో జీవించలేవు. అదృశ్యమవుతాయి.

"ఇది మరెవరూ వినకూడదు." పరాశరుడు అన్నారు. అప్పుడు ఆదేవీ విద్యను కుండలినీ విద్యతో సహా పూర్తిగా మేధావి అయిన చిరంజీవి వ్యాసుడికి గోప్యంగా ఉపదేశించాడు.

"నువ్వు దేవీ సాధన పూర్తి చేయాలి" ఆయన చెప్పాడు. "ఆమె అనుగ్రహంతో నువ్వు ఈ భూమిమీద మానవాళి శ్రేయస్సుకోరి అత్యంత రహస్య జ్ఞానానికి అక్షరరూపం కల్పించుతావు. ఆమె వాక్కుకు అధిపతి అయిన వాగవదిని. ఆమె నీ ద్వారా పలుకుతుంది. నీవు మరొక వేదం సృష్టించి

అందులో ఆమె ఆరాధన/ఉపాసన చేర్చాలి. ఏకాగ్రత, భక్తి, శ్రద్ధ, సహనాలతో ఆమెను ఆహ్వానించు. అప్పుడు అంతా సాధ్యం అవుతుంది."

వ్యాసుడు తండ్రికి సాష్టాంగ దండ ప్రణామంచేసి దేవీ సాధన పూర్తి చేస్తానని శపథం చేశాడు.

"తండ్రీ! మీ ఆజ్ఞ పాటించటమే నా జీవిత లక్ష్యం" అన్నాడు వ్యాసుడు.

"ఈ జగమంతా నిన్ను శాశ్వతంగా కీర్తించుతుంది వత్సా." పరాశరుడు గర్వంగా ప్రకటించాడు. "నువ్వు వేదవ్యాసుడిగా పేరు పొందుతావు."

"జయీభవ తండ్రీ!" వ్యాసుడు ఆనందాతిరేకంలో ఎలుగెత్తి జయధ్వానం చేసాడు. "దేవికి శతకోటి ప్రణామాలు."

పరాశరుడు కుమారుడి నుదురు స్పృశించి అన్నాడు "ఈ భువిపైన కుండలినీ సాధనలో దీక్షపొందిన ప్రప్రథముడివి నీవే."

వేదవ్యాసుడు దివ్య మాత సగుణ అంశపైన 12 సంవత్సరాలు ధ్యానించాడు. ఆ తర్వాత 12 సంవత్సరాలు కుండలినీ రూపంలో ఆమెను తనలోని ప్రచ్ఛన్న శక్తిగా ధ్యానించి ఆహ్వానించాడు.

గ్రంథులను విప్పుతూ, చక్రాలను భేదించుతూ ఆమె పైపైకి వృద్ధి చెందుతున్న కొద్దీ వ్యాసుడు తేజస్సుతోను, జ్ఞానం తోనూ నిండి పోయినాడు.

అవధులు ఎరుగని దివ్యశక్తి మయుడై ఆయన మానవాళి ఎరిగిన మహా కావ్యాలు, ప్రబంధాలు, పురాణాలు రచించాడు. అధర్వ వేదమనే నాలుగో వేదం సృష్టించి అందులో తంత్ర వివరించి దేవీ ఆరాధనను గుప్తంగా జోడించాడు.

ఇంకా శక్తితోను, జ్ఞానంతోను నిండి ఉండి ఆయన బ్రహ్మాండ పురాణం రచించాడు. అక్కడే లలితా సహస్రనామం తొలిసారిగా అక్షర రూపంలో దర్శనం ఇస్తుంది. దేవి ఆయనలో నడయాడుతుండగా పురాణ పురుషుడు వ్యాసుడిని ఆపే శక్తి లేక పోయింది. ఉదాత్త విషయాలనుంచి సామాన్య విషయాల

వరకూ, జ్యోతిశ్శాస్త్రం నుంచి గో సంరక్షణ వరకు అన్ని విషయాలూ వివరించుతూ ఆయన ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వరుసగా 18 పురాణాలు రచించాడు.

చివరిగా సర్వ కాలాలకు సర్వ శ్రేష్ఠమయిన మహాభారతం తలపెట్టాడు. విజ్ఞాన సర్వస్వమయిన ఆయనలోని కవితా ధార చిమ్మనగ్రోవిలా ఎగచిమ్ముతుంటే ఎవరూ ఆ ధాటికి, మహామహుడయిన వేదవ్యాసుడు కూడా ఆగలేక పోయినారు. వ్రాయటానికి ప్రయత్నించిన వారంతా అచిరకాలంలోనే అలసిపోయి సొమ్మసిల్లేవారు. అప్పుడు ఆయిన శివ కుమారుడు గణేశుడిని మహాభారతానికి వ్రాయసగాడుగా పిలిచారు.

వర్షాకాలంలో హిమాలయాలనుంచి పెల్లుబికి గంతులు వేస్తూ దూకే జలపాతాల లాగా వ్యాసుడి చైతన్య ఝురిలో అసంఖ్యాకమయిన కవితాధారలు వేగం అందుకున్నాయి. సాధకుడిలో దేవి జ్ఞాన రూపంలోను, అనుగ్రహ రూపంలోను ప్రచలిస్తుంది గనుక ఇందులో ఆశ్చర్యం ఏమీలేదు. ఆపశక్యం గాని వ్యాసమహర్షి భాగవత పురాణ రచన చేశారు. ఇదే కథను అమర కథ పేరున శివుడు పార్వతికి చెప్పాడు.

దేవి వ్యాసుడి ఎదుట ప్రత్యక్షమయి "వత్సా ఇప్పుడు నీ కర్తవ్యం ముగిసింది. ఈ పురాణ రచన నీ ఒక్కడికే సాధ్యం. పోయి నా నివాసంలో శాశ్వతంగా విశ్రాంతి తీసికో" అంటూ వ్యాసుడిలో లీనం అయింది. ఆ తర్వాత వ్యాసుడు కనిపించ లేదు.

ఈ భూమి మీద వ్యాస మహర్షి అసలయిన మొట్టమొదటి కుండలిని సాధకుడు. లలితా సహస్రనామం మనకు అందుబాటులో ఉండటం మన మహద్భాగ్యం. అందులోనే దేవి కంఠహారం లోని ముత్యాల లాగా సంపూర్ణ సాధన వివరించి ఉన్నది.

❀

ఎక్కడో ఒక చోట దేవిని ఆరాధించి, సర్వమూలాధార శక్తిని ఆహ్వానించి వ్యాసుడి వలెనే మీరుకూడా మీలోని శక్తులను వెలికి తీయవచ్చుననీ, ఆయన వలెనే మీరు కూడా మానస సాగర మధనంలో నూతన సృష్టికి కారకులు కావచ్చుననీ, మీరు వ్యాసుడి సరసన చేర వచ్చుననీ గ్రహించుతారని ఆశిస్తాను. అందరు మహర్షులూ ఈనాడు మీరూ నేనూ జీవించి ఉన్నట్లే, ఒకనాడు జీవించిన వారని గుర్తుంచుకోండి.

రామ చరిత మానస్‌లో గోస్వామి తులసీదాస్ ఎంత అందంగా వ్రాశారో చూడండి.

జని ఆచరజు కరు మన్ మాహి,
సుత తపసే దుర్లభ్ కుఛ్ నహి.
తప బల తే జగ సృజయ విధాతా
తపబల విష్ణు భయే పరిత్రాతా
తపబల శంభు కరహి సంసార
తప తే అగమ నహి కచు సంసారం
(రామ చరిత మానస్, 1, 162.1 - 3)

ఆశ్చర్యపడకు ప్రయవత్సా, తపసుకు అసాధ్యము ఏమీ లేదు. బ్రహ్మ సృష్టించేదీ, విష్ణువు కాపాడేదీ, శంభువు నిర్మూలించేదీ అంతా తపోబలంతోనే. తపోబలంతో ముల్లోకాలలోనూ సాధించరాని దంటూ ఏమీలేదు.

ఇదంతా అసాధ్యంగా తోచవచ్చు. కాని కుండలిని జాగృతమై మీరు మీ అసలు స్వరూపాన్ని గుర్తించినపుడు ఆ ప్రదేశంలో మీరే మహోన్నతులు అని గ్రహించుతారు. అంతే కాక పొడుగు, పొట్టి అంటూ ఏమీ లేదనికూడా గమనించుతారు. మీరు ఆబాటన పయనించటానికి సుమనస్కులయితే ఆటంకాల నన్నిటినీ నీరు శిలలను ఛేదించిట్లుగా అధిగమించుతారు. మీ అడ్డంకులన్నీ సూర్యోదయాన మంచు బిందువు లాగా మాయం అయిపోతాయి.

దేవి అంటే అది!

జాగృతి

వానరజాతి రాజు కేసరి, మహారాణి అంజనాదేవి (శాప వశాన భూమి మీద జన్మించిన దివిలోక అప్సర) సంతానం కోసం కఠోర తపస్సు చేస్తూ కూర్చున్నారు. ఎండలు వారి దేహాలను మాడ్చివేసినయ్, మంచు వారిని గడ్డ కట్టించింది, పెనుగాలులు వారిని కదిలించే ప్రయత్నం చేశాయి, క్రూర మృగాలు భీకరంగా భయపెట్టినయ్, కాని వారు చలించలేదు. సంవత్సరాల తరబడి శివుడి తేజోమూర్తిని ధ్యానించుతూ నిశ్చలులైనారు.

వారి భక్తికీ, తపస్సుకూ సంతోషించి శివుడు ప్రత్యక్షమై వారికి వరం ప్రసాదించాడు.

“మీకు గొప్పవాడయిన కొడుకు పుడతాడు.” ఆశీఃపూర్వకంగా ఆయన అన్నాడు. అతను బృహస్పతికంటే వివేకి, వాయువును మించిన బలశాలి, సూర్యుడిని మించిన తేజస్వి అవుతాడు. అతను నీటిలో మునుగడు, అగ్నిలో కాలడు. ఈలోకంలో గాని మరే లోకంలోగాని ఏ ఆయుధమూ అతనిని హతమార్చలేదు. అష్ట సిద్ధులు అతన్ని పరిచారికల వలె సేవించుతాయి.”

కేసరి, ఆయన మహారాణి ఆశ్చర్యచకితులయినారు. పరమ తపస్వి శివుడు అంత అరుదయిన వరం ప్రసాదించటం వారికి అంతా కలగా తోచింది.

“రాజోత్తమా! దానికి తోడు అతడు అమరుడు” శివుడు పలికాడు.

“నమః పార్వతీ పతయే!” ఆనందాతిరేకంలో వారు ఘోషించారు. “హర హర మహాదేవ”!

వారు ఆయనపాదాలపై వాలారు. చేయెత్తి వారిని దీవించుతూ శివుడు అంతర్ధానం అయినాడు.

సంభ్రమాశ్చర్యాలు కలిగించే ఆంజనేయుడు జన్మించాడు. అపార శక్తి యుక్తులతో ఆయన తన వయసుకు మించిన వివేకిగా వెలిగాడు. ఆయన ఒకే లంఘనంలో మైళ్ల దూరాన ఉన్న చెట్లను ఒకదానినుంచి మరొక దానికి దూకేవాడు. ఇతర పిల్లలతో ఆటలాడేటపుడు ఒకసారి పర్వతం లాగా పెరిగి, మరొకసారి చీమ కంటె చిన్న అయి దాక్కొనివారిని భయపెట్టేవాడు. ఒకసారి సూర్యుడు నారింజ పండు అనుకొని తిన్నంత పని చేశాడు. దేవతలు అడ్డు తగలవలసి వచ్చింది.

ఆయన అపార శక్తిని ఎవరూ, ఏదీ ఆపగలగేవారు కాదు మహా వృక్షాలను దర్భపోచలన్నట్లు పెకలించి విసిరేవాడు, పసితనపు కొంటె తనంతో అతను ఋషుల యజ్ఞాలను ఆశ్రమాలను అపవిత్రం చేయటం ఒక సమస్యగా పరిణమించింది. అన్ని ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యే సరికి విసుగెత్తి అతను తన శక్తులను మరిచిపోవాలని హనుమను శపించారు. ఎవరయినా అతనికి గుర్తుచేస్తేనే అతని సిద్ధులను తిరిగి పొందగలడు.

ఆ తర్వాత హనుమ ఒక సామాన్య- తెలివి, వివేచన, ఉత్సాహం ఉన్నా కూడా - వానరుడిగా జీవించసాగాడు. అందరూ భారం తీరిన నిట్టూర్పు వదిలారు. అనేక సంవత్సరాలు గడిచినాయి. రామజననం అయింది. సీతతో వివాహం, ఆ తర్వాత 14 సంవత్సరాల వనవాసం, సీత రావణుడి చేత అపహరించ బడింది. హనుమ రామ లక్ష్మణులను కలుసుకున్నాడు. ఒకే ఒక్క చూపుతో హనుమ రాముడికి శాశ్వత భక్తుడయి పోయాడు. భూమాత కంటె వృద్ధుడయిన జాంబవంతుడు రావణుడి అద్భుత రాచనగరులోని సుందర అశోకవనంలో సీత చింతాక్రాంత అయి కూర్చొని ఉన్నదని తన దివ్య దృష్టితో గమనించాడు. ఒక సముద్రం ఆ ద్వీపాన్ని వేరుచేస్తున్నది. ఏ నావా అంతదూరం వెళ్లలేదు. అందరూ ఏం చేయాలో తోచక ఉన్నారు. రాముడి ఉంగరం సీతకు అందజేసి, పురుషోత్తముడైన రాముడు వచ్చి ఆమెను విడిపించుతాడన్న సందేశం తెలుపవలసిన బాధ్యత హనుమకు అప్పగించారు.

"నేనొక సాధారణ వానరుడిని" రామదండులోని జాంబవంతుడికీ, ఇతరులకు హనుమ విన్నపం. "నేనాద్వీపం ఎలా చేరగలను? నాకు సరిగా ఈదటం కూడా తెలియదు."

అందరూ ఆ విశాల సముద్రం వైపు దృష్టిసారించి హనుమ పరిస్థితి గ్రహించారు.

"కాని నువ్వు దూకగలవు." "జాంబవంతుడు గొణిగాడు సాగరం మీదుగా ఎవరు దూకగలరు? అది పిల్లకాలువ గాదు. అది సాగరం జాంబవంతా!"

"నీవు మాత్రమే చేయగలవు." జాంబవంతుడు విశ్వాస పూర్వకంగా పలికాడు. నీ వెవరితో మర్చిపోయినావా హనుమా!"

హనుమంతుడు ఆయనను అయోమయంగా చూశాడు. తన బాల్యంలోని చిత్రాలు లీలగా తోచ నారంభించినై గాని అతి దూరం, అతి అస్పష్టం కావటాన ఏమీ అంతుపట్టలేదు.

"నువ్వు శివుడి వరం మూలంగా జన్మించావు. హనుమన!" జాంబవంతుడు బహిరంగ ప్రకటనలా బిగ్గరగా చెప్పాడు.

హనుమంతుడికి అతని శక్తులు గుర్తు చేయటంతో అతనిని ఋషి శాపం నుంచి విముక్తుడిని చేసి, జాంబవంతుడు చెప్పసాగాడు. "నువ్వు ఎవరో ఒక వానరుడివి కావు. నీరు నిన్ను ముంచలేదు. నిప్పు నిన్ను కాల్చలేదు. ఆంజనేయ! నీ జన్మతః. వచ్చిన శక్తులను మేలుకొలుపు. నువ్వు భూమి కంటె భారమూ, పక్షి ఈక కంటె తేలిక కాగలవు. నువ్వు గాలికంటె వేగంగా ఎగురగలవు. సముద్రం లంఘించగలవు హనుమ!"

హనుమలో ఒక వింత సంచలనం కలిగింది. ఆయన బాల్యం వివరంగా స్పష్టంగా తెలియసాగినయ్. సూర్యుడిని, కబళించటానికి తను ఎంత అప్రయత్నంగా ఎగిరాడో, మహావృక్షాలను ఎంత సులువుగా పెకలించి వేశాడో దర్శించాడు. ఒక గంతులో మైళ్ళకొద్ది దూరం అధిగమించటం మదిలో మెదిలింది.

జై శ్రీరాం' హనుమన దిక్కులు పిక్కటిల్లే కేక దాదాపు ఒక భూకంపమే కలిగించింది. మహా వృక్షాలు నేల కూలినయ్, ఆయన దేహం ఊహించని పరిమాణానికి ఎదగసాగింది.

ఇతర వానరులు ఆయన నడుము దగ్గరికి, ఆ తర్వాతి మోకాళ్ళ దగ్గరికి చివరికి ఆయన కాలి బొటనవేలి కంటే చిన్న పరిమాణానికి కుంచించుకు పోయారు. అయినా హనుమన ఎదగటం ఆగలేదు. ఆయన ఇంకా ఇంకా ఎదుగుతూనే ఉన్నాడు. ఆ తర్వాత ఆయన వంగి చూస్తే వానరులంతా వెదజల్లిన గోధుమవర్ణపు ధూళి వలె తోచారు. జాంబవంతుడు ఒక చిన్న పుట్టు మచ్చలా, ఒక నల్లముక్క కంటె చిన్నగా తోచాడు.

" జై బజరంగ్ బలి! జై బజరంగ్ బలి!" వానర సైన్యం అంతా శక్తి కొద్దీ అరిచారు.

"జై శ్రీరాం" గ్రహాలు ఢీకొట్టినట్లు, అంతకంటె బిగ్గరగా ఉన్నది హనుమ గర్జన. ఒక్క మహోలంఘనలో సముద్రం దాటివేశాడు.

*

మనమంతా హనుమనలమే- అపార శక్తి సామర్థ్యాలు గల జీవులం ఇది కేవలం సూక్తి, చిత్రోక్తి కాదు. మన వైజ్ఞానిక ప్రగతి ఇందుకు నిదర్శనం. హనుమలో వలెనే మన ప్రజ్ఞా పాటవాలు మనలో నిక్షిప్తమైఉన్నవి. మన సంభావ్య శక్తి వెలువడటానికి నిరీక్షించుతున్నది. మనం వరప్రసాదులమై పుట్టామన్న విషయం మనం మర్చిపోయాము. ఆ కారణంగా సామాన్య జీవితం మన విధి లిఖితంగా అంగీకరించాం. ఆ పరమ సత్యంతో, మన అసలు స్వభావంతో మనం చేయి కలిపినపుడు, ఒక జాంబవంతుడు వచ్చి మనం ఎవరమో గుర్తు చేసినపుడు మనం మన వివేచనలోనూ, విశ్వాసంలోనూ ఎదగటం ఆరంభించుతాం, అప్పుడు మనం చంద్రమండలం మీద కాలు మోపుతాం, సూపర్ కంప్యూటర్లు సృష్టించుతాం. మనం అపారశక్తి మంతులమనీ ఊహకందని వారమనీ తెలుసుకుంటాం.

కుండలిని అంటే సూక్ష్మంగా ఇదీ, అది మీ ప్రప్రథమశక్తి. మీ ఘనతకు మేలుకొలుపు పాడే మీ సృజనాత్మక శక్తి. సాగర గర్భంలో అడుగున ముత్యాలు ఉన్నట్లే ఇది మీ వెన్నెముక పీఠంలో చుట్ట చుట్టుకొని పడుకొని ఉన్నది.

కుండలిని మీలోని మీ వ్యతిరేక ధృవం.

అది జాగృతమయినపుడు మీరు ఎంత అపార శక్తిమంతులో గ్రహించుతారు. విశ్వమంతా మీలో ఎలా ఇమిడి ఉన్నదో అనుభూతి చెందుతారు. మీరు పురుషులయితే అది మీలోని స్త్రీ శక్తి, కాక మీరు స్త్రీ అయితే అది మీలోని పురుషశక్తి, మీలోని శాశ్వత పరిపూర్ణ సంతృప్తికి అది మీ బాట. మీరహదారి.

మనలో మహోన్నత శక్తిని గుర్తించటం

పుట్టిన నాటినుంచి మనకు మనలోపాలే వేలెత్తి చూపించబడిన కారణంగా మనలోని కుండలిని నిద్రాణమై ఉన్నది. ఎప్పుడూ మనల్ని ఎవరో ఒకరితో పోల్చటం పరిపాటి. దానికితోడు ఎవరి లాగ ఉండాలో చెప్పే ఉదాహరణలు కూడా! ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి, ఒక లక్షణం. ఒక ప్రత్యేక గుణం, మనం పెంపొందించుకొనవలసింది ఉంటూనే ఉంటుంది. ఈ విధమైన ఆశ్రయణం మనలో ఒక కొరత/ ఆసమగ్ర భావాన్ని మనలో శాశ్వతంగా ముద్ర వేస్తుంది. దీనిని అధిగమించటానికి మనం బాహ్య ప్రపంచంలో అన్వేషణ ఆరంభించుతాం. మనలను ఆమోదించేవారు, బలపరిచేవారు, మనలను మెచ్చుకుని శభాష్ అనేవారికోసం మనం వెతుకులాడటం మొదలుపెడతాం. అలా చేయటం వలన మనకు జన్మతః సంక్రమించిన శక్తులకు ఇంకా ఇంకా దూరమవుతూ ఉంటాము.

ఒక స్త్రీతో సంగమించిన తర్వాత లిప్తకాల మయినాసరే, పురుషుడు పరిపూర్ణతను అనుభూతి చెందుతారు– ఎందుచేత? (విపర్యయం కూడా) ఆ విశృంఖల క్షణంలో, మీరు మీరుగా ఉండటం వలన, ఆ సంగమంలో ఒక భద్రత, అనురాగం, సౌలభ్య భావనలు తమంతట తామే ఉత్పన్నమవుతాయి.

మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ తెలిసో తెలియకో మనం నిరంతరం పరిపూర్ణత అనుభూతి చెందటానికి పాటుపడుతుంటాం. దాహమయితే నీరు త్రాగుతాం ఆకలి వేసినపుడు భోజనం చేస్తాం. మనం ఏదిలోపం అని అనుభూతి చెందుతామో, ఆ లోపాన్ని పూరించే చర్యకు ప్రకృతి మనలను ప్రేరేపించుతుంది.

ఆ పరిపూర్ణత సాధించే ప్రయత్నంలో మనలో కొందరు అంతస్థు, అధికారం, కీర్తి, సంపదల వెంటపడుతారు. ఆ సాఫల్య అనుభూతి కోసం మనం ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా భాంధవ్యాలను చెరుచుతూ కొనసాగుతాం ఎందుచేత ? ఎందుకంటే మనం అలా తయారు చేయబడ్డాం. మనం పరిపూర్ణత అనుభూతి చెందటానికి మనకు మరొకరు లేదా మరొకటి ఉండి తీరాలనేది మని అనుభూతి. మన అసలయిన ప్రకృతి పరిపూర్ణ పరిశుద్ధం. అది పరమానందం. కాని మన ఆశ్రయణం, ఈ ప్రపంచపు ఒత్తిడులు– మనలను జీవితంలో సంతోషంగా ఉండవలెనంటే మరెవరో లేదా మరేదో మనకు అవసరం అన్నట్లు– మనకు నిరంతరం కొరత, భావన/ అనుభూతులు కలిగిస్తుంటాయి.

సజాతి వస్తువులు పరస్పరం ఆకర్షించు కొనవు, పరిపూర్ణులను, చేయలేవు. విజాతులు మాత్రమే పరస్పరమూ పరిపూర్ణులను చేయగలవు. ఉత్తరం ఉత్తరాన్ని ఆకర్షించదు. దక్షిణాన్ని ఆకర్షించుతుంది. పరిపూర్ణత అనుభూతి చెందాలనే ఈ పరుగులో, ఈ పెనుగులాటలో మనకు అనవసరమయిన దానికీ, మనకు నిజంగా పరిపూర్ణత కలిగించే దానికి వ్యతిరేక వస్తువును ఆకర్షించుతూ ఉంటాము. అలా చేయటంలో తప్పు భాగస్వాములను, తప్పు ఉద్యోగాలను, తప్పు యజమానులను వగయిరా ఆకర్షించుతూ ఉంటాము.

కుండలిని జాగృతం చేయటం అంటే మనం జీవితంలో తప్పుడు వస్తువులకు/ విషయాలకు/ వ్యక్తులకు ఆకర్షించక పోవటమే. మన అంతరంగంలో పరిపూర్ణతనూ, సాఫల్యాన్నీ, అనుభూతి చెంది అనుభవంలోకి తెచ్చుకొనుటతో ఆరంభమవుతుంది. నేను పరిపూర్ణవ్యక్తిని, ఆనందించటానికి, సాఫల్యం అనుభవించటానికి సర్వమూ నాలోనే ఉన్నది, అనే అవగాహన కలిగినపుడు

చక్రభేదనం మొదలవుతుంది. కుండలిని అంటే ఏమిటో అర్థం చేసికోవటంతో మొదలవుతుంది.

ఇంగ్లీషులో Latent లోనే Talent ఉన్నది మన ప్రతిభ మనలో గుప్తంగా ఉన్నది. ఆ ప్రతిభను పాటవాలను గుర్తించాలంటే వాటిని వెలికి తీసుకురావాలి. అలాగే ఆదిశక్తి అయిన కుండలిని ప్రతి ఒక్కరిలోను నిగూఢమయి ఉన్నది. కుండలిని మేల్కొలపటానికి అంతర్ముఖులమై మనలో దాగి ఉన్న ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు, ప్రజ్ఞ పాటవాల ప్రపంచాన్ని ధ్యాసతో గమనించటమే మార్గం. అది మన జీవితసాగరంలోకి అగాధమయిన మునుక. అడుగున ఉన్న అమూల్య రత్నాలను వెలికి తెచ్చే అపూర్వ అవకాశం.

ఇంత చెప్పిన తర్వాత కుండలిని వస్తు రూపం కాదు. కుండలినిని మన భౌతిక దేహంతో అనుసంధానం చేయటమనేది అజ్ఞానం, అసంగతం. కుండలిని జాగృతమయినపుడు మీ వెన్నెముక మీద ఏపామూ పాకటం లేదు. మీ దేహంలో ఆ చక్రాలు భౌతికంగా లేవు. అంతగా అయితే మనోవికారం వల్ల జనించిన జాలికలు. నరాల సాంద్రత ఎక్కువ ఉన్నచోట్ల అవి వ్యూహాత్మకంగా స్థాపితమై ఉంటాయి. అలా అని కుండలిని కేవల కాల్పనిక భావన కాదు. అది వాస్తవం. అది భౌతికం కాకపోవచ్చు. కాని ఇంద్రియ గోచరం. ఆత్మను నిరూపించలేము. ఆ మాటకు వస్తే చైతన్యానికి భౌతిక అస్తిత్వం లేదు. కాని చైతన్యం లేకుండా మనం ఎంత సూక్ష్మకార్యమైనా చేయటం అసంభవం. అదే కోవలో కుండలిని, లేదా చక్రభేదనం మనకు కనిపించే సూర్యుడు, చంద్రుడు, తారలంత వాస్తవం.

కుండలినీ ధ్యానంలో మీకు కలిగే అనుభూతులు చక్రధ్యానంలో కలిగే అనుభవాలు అసత్యము, (మిధ్య), కృత్రిమమూ కావు. అవి మీకు మాత్రమే అర్థయుక్తంగా ఉంటాయి. – ఇతరులకు కాదు. ఈ అనుభవాలు సార్వత్రికాలు అనటం అయోమయానికి, భావ గ్రహణానికి దారితీస్తుంది. అప్పుడు "నేను సవ్యంగా ధ్యానించుతున్నానంటే నా వెన్నెముక మూలంలో కూడా అదే అనుభూతి

కలగాలి" అని ఆలోచించి అదే అనుభవం కోసం ఎదురుచూస్తారు. మిమ్మల్ని మీ చక్రధ్యానం నించి దారితప్పించి కలవరపరుస్తుంది.

మీరు వేడిగా ఉన్న ఒక గదిలో కూర్చుంటే, మీరు ఆవెచ్చదనం, వల్ల వేడిమి సమక్షంలో ఉన్నట్లు తెలుసుకుంటారు గాని మీరు వేడిని చూడలేరు. అలాగే చక్రధ్యానం చేసినపుడు కూడా కేవలం మీకు కలిగే అనుభవాలు, కొత్తగా కలిగే సామర్థ్యాల ద్వారా మీలో పరివర్తన కలుగుతున్నదని తెలుసుకుంటారు. కుండలిని జాగృతం అయినపుడు కళ్ళు మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతిని చూడటం, (ఇది జరుగవచ్చు, చాలాసార్లు నాకు జరిగింది. కూడాను). ఈక కంటే తేలిక అయిన అనుభూతి చెందటం, చెప్పరానంత శక్తివంతంగా ఫీల్ అవటం. వగైరా ఘనాతి ఘన పరివర్తనలు కాదు. ఇవన్నీ అనుఘటనలు. అసలైన వస్తువు అది గాదు. అది మజ్జిగ వంటిది. వెన్నకాదు.

పాము కుబుసం విడిచినట్లు మీ పాత స్వభావాలనూ, వైఖరులను, విముఖతలనూ విసర్జించటమే కుండలిని జాగృతం కావటం వలన కలిగే అసలయిన పరివర్తన. పూర్వం వలె ఇప్పుడు చిన్న చిన్న విషయాలకు మీరు కోపగించటం, కలత చెందటం జరుగదు. మీ ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలు మిమ్మల్ని అశక్తులను చేసి మీమీద సవారి చేయలేవు. మీ పైన మీకు స్వయం నియంత్రణ చేతికి వస్తుంది. ఆ జాగృతిలో మీలో దాగిఉన్నవని మీరు అనుకోని అసామాన్య సృజనాత్మకత, శక్తి వెల్లువలై మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తుతూ సరవళ్లు తొక్కుతాయి.

ఈ పదానికి మరి రెండు భాష్యాలు ఉన్నవి.

అ. కుండ + లిన్ + ఇ

కుండ అంటే రంధ్రం. నీరు, లేదా నిప్పు సేకరించి భద్రపరిచేటందుకు నేలలో గుండ్రంగా చేసే గొయ్యి. అగ్ని ఆహుతుల కొరకు చేసే గుంటలను కూడా కుండ అంటారు. లీన అంటే తన్మయం, లేదా లీనం అవటం ఇ అనేది శక్తి. ప్రతి మనుష్య జీవిలోను ఒక కుహరంలో నరాల జాలికలో తన్మయంలో/

నిద్రాణమయి ఉన్న నిగూఢ శక్తి ఉన్నది. ఆ శక్తి ఇ లేకపోతే శివ కాస్తా శవ అయి కూచుంటుంది. ఇ ఆశక్తి ప్రతినిధి. అంతర్గతంగా ఆశక్తి లేకపోతే దేనికీ ఉనికి లేదు. దేనికీ కూడా!

మీ సృజనాత్మక శక్తి అడుగున పడి ఉన్నది. కారణం, మీ సహజ ప్రకృతిని మీరు మర్చిపోయారు. మీరు అంతర్ముఖులయి మీ సహజ ప్రకృతి మీద ధ్యానించటం ఆరంభించితే, ఆత్మగతమై నిద్రాణమై ఉన్న ఈ శక్తి జాగృతమై ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రయాణం ఆరంభించుతుంది. అనుక్షణం ఆ శక్తి ఒక్కొక్క అడ్డును అధిగమించుతుంటే పెరుగుతున్న మీ శక్తి అనుభూతి చెందుతారు.

ఆ. కుండల కు స్త్రీలింగం

కుండల అంటే ఒక తాటిచుట్ట లేదా వలయం. మీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తి యొక్క స్త్రీ అంశ చుట్టలు చుట్టుకొని పడి ఉన్నది. నిలువుగా ఉన్న పైప్‌లో నుంచి గాక మెలికలు తిరిగి ఉన్న పైప్‌లో నీరు ప్రవహించటం మీరు ఊహించగలరు.

మనలను గురించిన మన ప్రతికూల ఉద్దేశ్యాలు (దృక్పధాలు), మన ఉద్వేగాలు, బంధనాలు అన్నీ మన కుండలిని మార్గాన్ని మెలికలు తిప్పి వేసినాయి. ఒక చిన్నారిని మీరు గట్టిగా మందలించితే ఆ బిడ్డ భయంతో ముడుచుకొని పక్కపైన పడుకోవచ్చు. అలాగే కుండలిని కూడా మీ మూలాధార చక్రంలో చుట్టలు చుట్టుకొని పడి ఉన్నది. మనం అంటే మనమే భయపడే స్థితిలో ఉండటం చేత అలా జరిగింది. మనం తప్పులు చేస్తామే మోనని మనకు భయం. నిర్ణయాలు చేయాలంటే భయం. మనం సక్రమంగా నిర్వహించు తామేమో నన్న భయం. మనం చేసిన పని ఆమోదించటానికి మరొకరు కావాలి. భయం వల్ల మీరు కాళ్ళు చాచి పడుకోరు. ఎప్పుడు ఎంతో కొంత ముడుచుకొని పడుకుంటారు.

కుండలిని సహజ నివాస స్థానం స్వాధిష్ఠాన చక్రం. కాని అది క్రిందికి జారి మూలాధార చక్రంలో పడి ఉన్నది. ఈ రెండు చక్రాలు కామకేళి

కేంద్రాలు. దాదాపు అందరు జనాల మనసులో జీవితం అంతా కలిచివేసే మహాపరాధము వారి కామపూరిత ఆలోచనలు, చర్యల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. మీరెవరో యధాతథంగా మీరు అంగీకరించి స్వీకరించగలిగితే మీతో మీరు సఖ్యతగా ఉండగలుగుతారు. అప్పుడు కుండలిని జాగృతి ఆరంభమవుతుంది. అప్పుడు మీరు దానిపై ధ్యాస ఉంచి, చేరదీసి స్నేహం చేస్తే దానిని చుట్టలు చుట్టుకొని ఉన్న స్థితి నుంచి సంపూర్ణ అంగీకారానికి, నిర్భయ స్థితిలోకి తీసికొని రాగలరు. ఆ క్షణం నించి అది నిగూఢశక్తిగా నిలవదు. అక్షణం నుంచి అది శక్తి సమన్వితం అవుతుంది. మీ స్వప్నాలు సాకారం చేయటమే గాక మీకు పరిపూర్ణ అనుభూతి కలిగించుతుంది. కనుకనే దేవి నిర్గుణ అంశగా పేరు పొందింది. ఆశక్తి దివ్యత్వంలో, శక్తిలో, పరిపూర్ణతలో దివ్య మాతకు ఎంతమాత్రము తీసిపోదు.

మూడు గ్రంథులు

బుద్ధుడి ముఖ్య శిష్యులలో ఒకరైన ఆనందుడు ఆయనకు దశాబ్దాల తరబడి సేవ చేశాడు. ఆయన బుద్ధుడిని ఆరాధించాడు, ఆయన మార్గదర్శకత్వం కోసం ఎదురుచూసేవాడు. ఆయనను ప్రేమించాడు. తన జీవితమంతా తథాగతుడికి అంకితం చేశాడు.

"స్వామీ! మీరు ఎందరికో జ్ఞానోదయం పొందటానికి సాయం చేశారు." - ఒకనాడు ఆయన బుద్ధుడితో అన్నాడు. "కాని మీరు చెప్పే ఆ సమాధి అనుభవం నాకెన్నడూ కలుగలేదు. ఎందుచేత?

బుద్ధుడు చిరునవ్వు నవ్వి అన్నాడు "నీకు నాతో ఉన్న బంధమే ఇందుకు కారణం ఆనందా. అసలయిన జాగృతి అనుభవించాలంటే బంధనాలన్నీ విడదీసివెయ్".

బుద్ధుడి సమాధానం ఆనందుడిని అయోమయంలో పడవేసింది.

"మీరనేదేమిటి తథాగతా!" ఆనందుడి సంధిగ్ధం. "మిమ్మల్ని అనుసరించి ఆవలి గట్టు చేరకపోతే, మరి మార్గం ఏది? ఆవు వెనుక నడిస్తేనే గదా దూడ క్షేమంగా ఇల్లు చేరేది?"

"నువ్వు ఇల్లు చేరే ఉన్నావు ఆనందా! ఆ విషయం నువ్వు గ్రహించలేదు- అంతే. బంధనాలు వదిలి, నీ మనసులో ఇంతవరకు శోధించని ప్రదేశాలలో అడుగు మోపి అక్కడ ఏమున్నదో తెలుసుకో".

బుద్ధుడి సమాధానంతో ఆనందుడు నిస్మితుడయినాడు. అతనికి తన జీవితం వ్యర్థమయిం దనిపించింది. ఇంతకాలమూ బుద్ధుడిని అనుసరించటమే జ్ఞానోదయమని విశ్వసించాడు. కాని భగవానుడు చెప్పేది అందుకు పూర్తిగా విరుద్ధం! మూడు నెలల తర్వాత 82 సంవత్సరాల పండు వయసులో బుద్ధుడు నిర్యాణం చెందాడు. తను మిగిలి పోయినందుకు ఆనందుడు విధ్వంసం అయిపోయినాడు. ఆవియోగ దుఃఖంలో, బాధలో ఆయన ధ్యానానికి పూనుకున్నాడు. కొన్ని క్షణాలలో ఆయన భావాతీత స్థితిలో ప్రవేశించాడు. ఆ

జాగృతి స్థితిలో ఆయనకు అగాధమయిన జ్ఞానోదయం కలిగింది. బంగారపు దయినా ఇనుప దయినా గొలుసు గొలుసే. ఏదో ఒకదానితో బంధం కలిగి ఉన్నంతకాలం అసలయిన స్వేచ్ఛ అనుభవంలోకి రాదు.

జాగృతి మార్గంలో బంధనాలన్నీ విడదీయాలి. మీ అనన్యత కనుగొనాలంటే బొడ్డుతాడు తెగకోయాలి. మనం ఏవిషయానికైనా దూరంగా జరిగితే గాని దానికి ఎంతగా బందీలమై ఉన్నామో తెలియదు. మనలో ప్రతి ఒక్కరినీ బంధించి ఉంచే మూడు గ్రంధులను గురించి క్షుణ్ణంగా తెలియనంత కాలము కుండలిని మేలుకొనటం, దాని అవగాహన అసంపూర్తిగా మిగిలిపోతుంది. ప్రతి ఉచ్చు దగ్గర, ముడిదగ్గర తాడు తన నునుపుదనాన్ని కోల్పోతుంది. అలాగే మన ముడులు మనలను మిట్టపల్లాలతో అసమంచేసి మన నునుపు దనాన్ని దోచివేస్తాయి. ప్రతి ఒక్క ముడీ తాటిని కురుచ పరిచినట్లే, మనలోని ముడులు మన బలాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్నీ కుదించుతాయి.

కనుకనే లలితా సహస్రనామంలో కుండలినీ వివరణ చక్రాలతో గాక మూడు గ్రంధులతో ఆరంభ కావటం యాదృచ్ఛికంగా కాదు. స్తోత్రంలో 182 శ్లోకాలు ఉన్నవి. వాటిలో 15 నేరుగా చక్రాలకు లంకెవేసి ఉన్నాయి. అవి సాధన, గుప్త అంశాలు, చక్రాల స్వభావం, వాటి రూపురేఖలు వర్ణాలు, బీజాక్షరాలను గురించి చెబుతాయి. కాని మొదటి మూడు శ్లోకాలు స్వతంత్రంగా స్వాధీనంగా దర్శనమిస్తాయి. మూడు గ్రంధులనూ భేదించటంతో కుండలిని ఎలా వర్ధిల్లి అతిశయించుతుందో మాత్రమే చెబుతాయి. ఆ తర్వాత చాల వ్యవధి వరకు చక్రాల ప్రస్తావన ఉండదు.

తన ప్రత్యేక గుణ గణాల కారణంగా గ్రంధిభేదన ఒకసాధన అవుతుంది. ఇతర సాధనల వలెనే ఇందులోనూ ఇంటా, బయటా కూడా – అవరోధాలు లేకపోలేదు.

అవరోధాలు- అధిగమనం

ప్రతి సాధనలోనూ రెండు విధాల - అంతర్గత, బహిర్గత - అవరోధాలు ఉంటాయి. బాహ్య అవరోధాలు అంటే ముఖ్యంగా అనువుగాని పర్యావరణం. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, భద్రతలోపించిన స్థలం, సామాజిక తోడ్పాటులోటు, సక్రమమైన ఆహారం లభించకపోవటం వగయిరాలు ఇందులో చేరుతాయి. బయటి నుంచి కలిగే సమస్యలు రెండు విధాలు అధి భౌతికము (వనరుల లేమి వల్ల పురోగతికి కలిగే ఆటంకాలు), అధి దైవికము (ప్రకృతి సహజంగా - తుఫానులు, క్రూర మృగాలు వగైరా) కలిగే ఆటంకాలు. బాహ్యమయిన ఆటంకాలను అధిగమించటం దుస్సాధ్యం కాదు. మీ అవసరాలు తీరే ప్రదేశానికి మీరు మారవచ్చు. దానితో ఈ సమస్యలు, సవాళ్లు అంతరించుతాయి.

బాహ్యంగా కలిగే అవాంతరాల విశేషం : మీరు అంతర్ముఖులు అవుతున్న కొద్దీ అవి దూరమవుతాయి. అడవులలో నేను సాధన చేస్తున్న సమయంలో నా సాధన తీవ్రతరం అవుతుంటే బయటి అవాంతరాల ప్రభావం క్రమంగా క్షీణించసాగింది. కొంతకాలం తర్వాత ఎవరూ, ఏదీ ఎలుకల నుంచి కోతుల వరకు నన్నేమీ ఇబ్బంది పెట్టలేదు. అవి అక్కడే ఉన్నాయి. కాని నామటుకు నాకు అవి లేనట్లే. అంతరంగంలోని తుఫానులు కోతులు, ఎలుకలు స్థిమితపడిన తర్వాత బయటివి శక్తి విహీనాలు అయినాయి. మీరు అరణ్యంలో ఉన్నా, మేడపై ఎయిర్ కండీషన్డ్ గదిలో ఉన్నా వెలుపలి అవాంతరాలు అనేకం ఉంటాయి. అవి మనలను ఆపకూడదు. అంతేకాక అంతరంగంలోని భయంకర ప్రతిఘటనలతో పోలిస్తే వెలుపలి సవాళ్లు చాల చిన్నవి, తృణప్రాయం.

లోపలి ఆటంకాలు, అంతరాయాలు కూడా రెండు విధాలు. అది దైహికం (దేహంలో జబ్బులు, అనారోగ్యం వల్ల కలిగేవి). ఆధ్యాత్మికం (ఆలోచనలు, కోరికలు, ఉద్వేగాల కారణంగా కలిగేవి). మీ పురోగతికి అడ్డుపడే అది దైహికం, అంటే ఆస్త్మా, కీళ్లవాతం జలుబు, ఆ మాటకు వస్తే ఏ అనారోగ్యం

అయినా కావచ్చు. మీ దేహంలో పుట్టిమీ ధ్యానాన్ని, ఏకాగ్రతను భంగపరిచేది ఏదయినా అంతరంగంలో అంతరాయమే.

కాని సాధకుడి అసలయిన సవాలు రెండవ విధమయిన అంతరాయం-ఆధ్యాత్మికం. ఇక్కడే మూడు గ్రంధుల చెలగాటం మొదలవుతుంది. వీటిని బ్రహ్మగ్రంథి. విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అంటారు. కుండలిని మేలు కొలపటంలో ఏ సాధకుడయినా సరే ఎదుర్కొనే సవాళ్లు అన్నీ ఈ మూడు గ్రంధుల అధీనంలోనే ఉన్నాయి.

మన జీవితాలలో అధికాధిక భాగం మనతో మనం పోరాడుతూ ఉంటాము. హానికరమయిన ఉద్వేగాలను, ఆలోచనలను, కోరికలను నిరాకరించటానికి, ఎదిరించటానికి గట్టిగా ప్రయత్నిస్తాం. అలాగే వాంఛనీయమయిన వాటిని అలవరచుకొనటానికి అంత గట్టిగానూ ప్రయత్నించుతాం. మనం కొందరిని క్షమించా లనుకుంటాం. కాని వారు చేసిన గాయాలను మర్చిపోలేక అపరాధ భావంతో సతమత మవుతుంటాం. మనం సంతోషంగా ఉండాలని కోరుతాం ఎవరినీ ద్వేషించాలని, కామించాలని అనుకోము. కాని మన ఆలోచనలకు, ఉద్వేగాలకు స్వతంత్ర జీవితం ఉన్నట్లు తోస్తుంది.

మన ఆలోచనలను, ఉద్వేగాలను - వాటితో స్నేహితం చేయాలని-వెంటాడటానికి ప్రయత్నిస్తాం. కాని వాటికి ఆసక్తి ఉన్నట్లు కనబడదు. ప్రతీకార ప్రయత్నంలో అర్థం చేసికొనటానికి బదులు మనం వాటికి ఎదురు తిరగటమో, తప్పించుకు తిరగటమో చేస్తాము.

ఈ ఎదురు, తిరుగుబాటు ఒక ముడి అయి మన జీవితాలను జటిలం చేస్తాయి. మన గ్రంధులు మనలను బంధించుతాయి, పడతోస్తాయి; కుంగదీస్తాయి.

"మూలాధారైక నిలయా బ్రహ్మగ్రంధి విభేదినీ
మణిపురాంతరుదితా విష్ణుగ్రంధి విభేదినీ
ఆజ్ఞాచక్రాంతరాళస్థా రుద్రగ్రంధి విభేదినీ
సహస్రారాంబుజారూఢా సుధాసారాభివర్షిణీ
తటిల్లతాసమరుచి: షట్చక్రోపరిసంస్థితా
మహాశక్తి కుండలినీ బిసతంతుతనీయసీ."

(లలితాసహస్రనామం, 38-40)

మూలాధారంలో బయలు దేరి కుండలిని స్వాధి ష్టానంలో బ్రహ్మగ్రంధిని భేదించుతుంది. అక్కడినించి మణిపురచక్రం దాటి అనాహత చక్రంలో విష్ణుగ్రంధిని భేదించుతుంది. విశుద్ధి చక్రం దాటి అజ్ఞాచక్రంలో రుద్రగ్రంధి భేదించి ఆ పైన సహస్రారం చేరి పరమానందంలో ఓలలాడుతుంది. ఈ ఆరు చక్రాలలోను పయనించే కుండలిని స్వభావం మెరుపు తీగలవంటిది. అమృతపాన మత్తమై దాని రూపం కలువ కాడలో పోగులోని పరమాణువు కంటె సూక్ష్మం.

మీరు సుముఖత్వంతోను, తేజస్సుతోను నిండి ఉన్నపుడు, మీ నిజ స్వరూపాన్ని మీరు చూడటం ఆరంభించినపుడు, మీరు అప్రయత్నంగా వికసిస్తారు. మీరు వికాసం చెంది గుండె తలుపులు తెరిచినపుడు, గ్రంధులు విడివడి మాయం అవుయాయి. మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి ఆ బాటన పురోగమించు తున్నపుడు సూర్యకిరణాల స్పర్శకు కమలాలు విచ్చుకున్నట్లు, మీలోని గ్రంధులు తమంతట తామే విడివడుతాయి. కుండలిని మేలుకొలిపే సాధనలో మీరు ఏ గ్రంధి మీదా ఏకాగ్రత వహించనవసరం లేదు. వాటి విడదీస్తున్నట్లు దర్శించవలసిన అవసరం కూడా లేదు.

ఏదయినా ఆకస్మిక పరిణామం చేత కండరాలు పట్టుకుపోతే వాటిని అలాగే వదిలివేస్తారు. వాటిని సున్నితంగా మర్దన చేస్తే అవే సర్దుకొని

నిష్క్రమించుతాయి. అదేవిధంగా మీ ఆత్మను మృదువుగా మర్దన చేస్తే అది విశ్రమించసాగుతుంది. జీవన యానంలో ఎలా, ఏమిటి, ఎవరు, ఎక్కడ ఎందుకు అనే ప్రశ్నలకు మీతో మీకే చెలిమి గలిగి, చీకు చింతా లేకుండా ఆనందంగా ఉంటారు. కుండలిని జాగృతికి అదే నాంది.

హిందూ సంస్కృతి ప్రకారం సృష్టి బ్రహ్మకార్యం, పాలన పోషణ విష్ణువు భారం. అంతం ఆశివుడు చూసుకుంటాడు. మనలను బంధించి ఉంచేవి ఈ బాధ్యతలే. సృష్టి కోరిక బ్రహ్మగ్రంధిలోను జీవితాన్ని పట్టుకు వేలాడే కోరిక విష్ణుగ్రంధిలోను, మనకు ఇష్టం లేని దాన్ని వదిలించుకునే ప్రకృతి రుద్రగ్రంధిలోను ఉన్నాయి. జీవితంలోని మూడు ముఖ్య అంశాలను అదే క్రమంలో ఆ గ్రంధులు ప్రతిఫలించుతాయి. కామకేళి, ఉద్వేగాలు, విధ్వంసక ఆలోచనలు. మరికొంత వివరించనీయండి.

బ్రహ్మగ్రంధి

బ్రహ్మ సృష్టికీ, సృష్టి కార్యానికీ ప్రతినిధి. ఆ కారణంగానే యాదృచ్ఛికంగా కాక బ్రహ్మగ్రంధి స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో, స్పష్టంగా చెప్పాలంటే మీ మర్మాంగంలో ఉన్నది. కుండలిని మూలాధార చక్రంలో వెన్నెముక మొదట్లో మొదలవుతుంది. అక్కడే నరాల కూటమి అత్యధికం.

ప్రతి ఒక్క వ్యక్తిలోను అత్యంత బలీయమైన కోరిక సృష్టి కార్యమే. ఈ కోరిక మీ సృజనాత్మక శక్తికి నేరుగా లంకె పడి ఉండటమే ఇందుకు కారణం. మీరు దానిని రతి క్రీడ అనవచ్చు. రతిక్రీడ అంటే కేవలం మీ కామ దాహాన్ని తీర్చుకోవటమే కాదు. అది మీలోని అత్యున్నత సృష్టి అంశ. ఈ సృజన శక్తి వినియోగించటంలో నిరంతరం మార్గాలు అన్వేషించటానికి ప్రకృతి మిమ్మల్ని బలవంతంగా ప్రేరేపించుతుంది. ముందడుగు వేయించుతుంది. ముందుకు తోస్తుంది కూడాను. ప్రకృతి ధర్మము వర్ధిల్లటమే. ఈ ప్రతి జీవీ తదనుగుణంగా సంసిద్ధం చేయబడింది.

ఏ అభ్యాసానికైనా లైంగిక ఆలోచనలను కోరికలను అధిగమించటమే మొదటి సవాలు. అలా అంటే జీవితాంతము సంయమనం పాటించమని నా భావం కాదు. అటువంటి దశలో ఆ అవసరం కలుగవచ్చు. కేవలం మీ ఆలోచనలను నియంత్రించటానికే ఈ సంయమనం సిఫార్సు చేయబడింది. కొంతకాలం మీరు ఒక విషయాన్ని పొందకూడదు అని తెలిసినప్పుడు మీ మనసును అదుపులో పెట్టటం సులువు అవుతుంది.

ఇది మీరు ఒక ముఖ్యమైన ఉత్తరమో, వ్యాసమో వ్రాయటానికి ప్రయత్నించుతున్నప్పుడు మీ స్క్రీన్ మీద మరొక ఇమెయిల్ తళుక్కుమంటుంది. మీ మిత్రులు మీతో ఒక లింక్ షేర్ చేశారు. మీరు ఆ లింక్ క్లిక్ చేయగానే మీరొక న్యూస్ వెబ్‌సైట్ చేరుకున్నారు. మీరు ఆ వ్యాసం చదవటం పూర్తి చేయగానే, అడుగున అందుకు సంబంధించిన మరికొన్ని వ్యాసాల సూచనలు ఉన్నాయి. మీరు వాటిలో ఒకదాని మీద క్లిక్ చేసి చదవటం ఆరంభించుతారు. ఆ వ్యాసంలో మరొక లింక్ ఉన్నది. దానిని క్లిక్ చేయగానే మీరు మరొక వెబ్‌సైట్‌తో తేలుతారు. మీరు గ్రహించేలోగా మూడు గంటలు వ్యర్థం అయినవి కాని మొదట మీరు కూర్చునప్పుడు పూర్తిచేయ తలపెట్టిన ముఖ్యమయిన ఉత్తరం ఇంకా అలాగే అసంపూర్తిగా మిగిలి ఉన్నది. ఒక్కక్షణం ఆలోచించండి. ఆ ఉత్తరం రాయటం మొదలు పెట్టినప్పుడు మీరు ఇంటర్‌నెట్ మూసి ఉన్నట్లయితే ఈ ధ్యాన భంగం కలిగేది కాదు. ఈ సంయమనం అటువంటిదే. మీ కర్తవ్యం మీద మనసు లగ్నం చేయటానికి కొంతకాలం ఆఫ్ లైన్ అవటం లాంటిది.

జీవితాంతం సంయమనం సుగుణం కాదు, అది నేను ఆమోదించను, ప్రోత్సహించను. అది అసహజం, అనవసరము అని నా అభిప్రాయం. నేను అసంఖ్యాకులయిన బ్రహ్మచారి సాధువులను కలిశాను. వారిలో ఒక్కరు కూడా బ్రహ్మచర్యంలో సంతోషంగా లేరు! వారు ఆ బ్రహ్మచర్యంతో పెనుగులాడుతున్నారు. కనుక లైంగిక కోరిక అధిగమించటమంటే ఏమిటి? మీరు

మీ లైంగిక భావనతోను, లైంగిక ధోరణితో పూర్తిగా సుఖ ప్రదంగా, పరిపూర్ణ సౌలభ్యం తో ఉండాలి.

సాధన సమయంలో మీకు అనేక ఆలోచనల – విషయాసక్తి, లైంగికం, నిషిద్ధం (ఆంక్ష), వికటించిన వగయిరాలు– దాడి కలుగుతుంది. వాటిని రానీయండి. వాటికి స్పందించకండి. మీరు ప్రస్తుతం ధ్యానించుతున్న చక్రం మీద ధ్యానం కొనసాగించండి. మీ లైంగిక ధోరణి, నేపధ్యం మీరు ఎంచుకొనలేదు. మీ లైంగిక ఆలోచనలు మీరు ఎంచుకొనలేదు. మీరు వాటితో పుట్టారు. మీ ఆలోచనలను వెంటాడి స్పందించటం మానిన కొద్దీ అవి మిమ్మల్ని చికాకు పెట్టటం తగ్గుముఖం పట్టుతుంది.

నేను ఎదుగుతున్న సమయంలో ఒక వృద్ధుడు ఉండేవాడు. ఆయన ప్రతి దానికీ తీవ్రంగా స్పందించేవాడు. అందుచేత పిల్లలు ఆయనను విసిగించుతుండేవారు. ఆయన తన కఱ్ఱ తీసికొని వారి వెంటపడే వాడు. వారు ఆయనను గేలిచేసేవారు. (అది అతిక్రూరం అని నేనెరుగుదును) ఆయన ప్రతిస్పందన రాబట్టటానికే వారు ఆయనను రెచ్చగొట్టేవారు. ఒకసారి ఆయన తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళి కొన్ని నెలల తర్వాత తిరిగి వచ్చాడు. ఆ తర్వాత ఆయన పూర్వంలా స్పందించటం మానివేశాడు. కొద్ది వారాలలో పిల్లలు కూడా ఆయనను ఆటలు పట్టించటం ఆపివేశారు. మీరు ప్రతిస్పందించకపోతే ఒక కులాసా భావం ఏర్పడుతుంది. సంఘర్షణ శలవు తీసుకుంటుంది. మీరు దేనికైనా ఎదురు తిరిగితే రెట్టింపు శక్తి వినియోగించ వలసి వస్తుంది. అది అతి నిర్వీర్యపరిచి, నిరుత్సాహపరుస్తుంది.

సంయమనం అంటే ఉపవాసం అనుకోండి. మీ మనసు "నేను తొమ్మిది రోజులు ఆకలితో బతకాలి" అని చింతించుతుం దనుకుందాం. మొదటి రోజు సులువుగానే గడిచిపోతుంది. రెండవ రోజు కొంచెం కష్టతరమవుతుంది. ఆ తర్వాతి నాలుగురోజులు ఇంకా గడ్డుగా తయారవుతాయి ప్రతి క్షణమూ మీరు ఆహారాన్ని గురించే ఆలోచిస్తున్నారని గ్రహించుతారు. చివరి మూడు రోజులూ మీరు నిమిషాలు లెక్కవేస్తూ "ఇంక కొద్దిరోజులే గదా!" అని మీకు మీరే

స్వగతం చెప్పుకుంటారు. అలా కాలం గడుస్తుంది. తొమ్మిది రోజులు గడిచిన తర్వాత భోజనం చేసే అవకాశం వచ్చినపుడు మీరు శృతి మించి తింటారనేది కద్దు. మామూలు ఆహారం వలెనే లైంగిక క్రీడ కూడా దేహానికీ మనసుకూ ఆహారం.

ఒకసారి ఒక వ్యక్తి నన్ను చూడటానికి వచ్చాడు. ఆయన డెబ్బయ్యో పడిలో ఉన్నారు. తనకు ఇంకా కామకేళి ఆలోచనలు కలుగుతున్నాయనీ, లైంగికంగా ఇంకా చురుకుగా ఉన్నారనీ ఆయన కలత. అందువల్ల ఆయన అపరాధిగా చింతించుతున్నారు.

ఆయన అన్నారు "నేను పదవీ విరమణ చేసి సంవత్సరాలు గడిచినవి. నాకు ఇంకా లైంగిక ఆలోచనలు కలుగుతున్నవి."

"మరేం ఫర్వాలేదు. మీరు పదవీ విరమణ చేసినట్లు మీ దేహానికీ, మర్మాంగాలకు తెలియదు".

"కామకేళి కూడా ఆహారమే" నేనన్నాను. మీరు ఆహారం తిన్నంతకాలం, మీ దేహం కామకేళి కోరుతుంది. మనసుకు పదవీ విరమణ లేదు."

"అది నన్ను దుర్మార్గుడిని చెయ్యదు. అవునా!"

"అందుకు విరుద్ధంగా, మీరు మామూలు మనిషి అని అర్థం". నేను చెప్పాను. "కోరిచేయని దానినిగురించి మీరుతప్పుచేశారని బాధపడవలసిన అవసరం లేదు.

మీరు ఉద్యోగ విరమణ చేశారా, మీరు వరిష్ట పౌరులా అన్న విషయం మనసుకు అనవసరం. అది నిత్యం జీవశక్తితో తొణికిసలాడుతుంటుంది. రాజభోజనం చేయాలనీ, అందమైన దుస్తులు ధరించాలనీ, విహారాలు చేయాలనీ మీకు కోరికలు కలిగినట్లే, కామకేళి ఆలోచనలు కూడా కలుగుతాయి. వాటికి అనసరంగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వకుండా ఉంటే అవి కూడా ఇతర ఆలోచనల వంటివే- అవి కలుగుతాయి. ఒక క్షణకాలం తారట్లాడుతాయి. ఆ తర్వాత నిష్క్రమించుతాయి.

ఏతావాతా బ్రహ్మగ్రంథి కేవలం కామ గ్రంధికాదు. ఎందుకంటే బ్రహ్మ ప్రజననానికే గాదు సర్వ సృష్టికి ప్రతినిధి. కామకేళి ఒక్కటే మన సృజనాత్మక శక్తిని వెలికి తీసుకురాగలిగితే ఈనాడు మనం ఇంత 'ర్యాట్‌రేస్' లో ఉండం. ఎంత ధనికులయినా, పేదలయినా, లక్షాధికారి అయినా కోటీశ్వరుడు అయినా, స్థానిక మంత్రి అయినా, ప్రధానమంత్రి అయినా ప్రతి ఒక్కరూ తమకు ఉన్నదానికంటే మించి కోరుకుంటున్నారు. అది సాధించటానికి తాపత్రయ పడుతున్నారు. వారు అప్పటి వరకు చేసిన దానిని మించి సృష్టించాలని, సాధించాలని కోరుతున్నారు. ఇది ఆ గ్రంధి యొక్క రెండవ అంశ: నిత్య నూతన సృష్టి.

సృష్టికీ, విస్తరించటానికీ, సంతతి ఇబ్బడి ముబ్బడి కావటానికి బ్రహ్మగ్రంథి, ప్రాతినిధ్యం వహించుతుంది. లక్షలాది మంది పొట్టకూటికే రోజంతా చెమటోడ్చ వలసి ఉన్నదనటంలో సందేహం లేదు. అదేవిధంగా డబ్బుకూడ బెట్టటానికి, ప్రమోషన్ల కొరకు, పెద్దఇళ్ళు, పెద్ద కార్లకోసం నిరంతరం శ్రమించే వారు లక్షలాది మంది ఉన్నారు. ఎక్కువ సంపాదన కోసం వారు శ్రమించి పనిచేస్తారు. అప్పుడు విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేస్తారు. ఆఖర్చును భరించటానికి మరికొంత శ్రమించుతారు. 21న శతాబ్దపు వివేచన, తీరు ఇదే లాగు ఉన్నది.

ఇది మంచి, చెడు అని నేను తీర్పు చెప్పటం లేదు. అది మీ వ్యక్తిగతమైన ఇచ్ఛ. చక్రసాధన చేసేటపుడు ఈ ఇంకా కావాలనే కోరికను జయించటమే రెండవ ఆవశ్యకత క్రమశిక్షణ. మీకు ఉన్నదానిని నిశితంగా గమనించటంతోను, సంపాదించదలచిన ఐహిక లక్ష్యాన్ని జాగృతితో వెంటాడటం తోనూ ఇది మొదలవుతుంది. కృతజ్ఞత, జాగరూకత రెండు చాప్‌స్టిక్స్ వంటివి. ఆశ అనే ఆహారం పట్టుకొనటానికి రెండూ కావాలి.

ఒక సాధకుడు తన లైంగిక ఆలోచనలు, సృష్టి ఆలోచనలు అధిగమించి ఎదిగినపుడు అతని మనసులో ఒక విధమైన నిశ్చలత ఏర్పడుతుంది. అంతర్వాహినిగా కలతపరిచే తొందరపాటు తగ్గుముఖం పట్టుతుంది. ఒక

విధమైన కృతజ్ఞతా భావం సహజంగా పెరుగుతుంది. 'నిజానికి, నాకు అన్నీ ఉన్నవి' అనే భావన/ అనుభూతి మీ మనసును తొలిచి గూడుకట్టుకుంటుంది. పూర్తిగా వికసించిన పువ్వు సహజంగా తేనెటీగలను ఆకర్షించినట్లు, సృష్టిని, ప్రజననాన్ని అధిగమించి ఎదిగిన మనసు వేరు విధమయిన, ఆలోచనలను ఆకర్షించుతుంది. రెండవ గ్రంథిలో చిక్కిన మనసులో ఇప్పుడు వేరే కోర్కెలు తలెత్తుతాయి.

విష్ణుగ్రంధి

మన దుఃఖానికీ, క్షోభకూ కారణం మనలో గాఢంగా నాటుకొని ఉన్న చిరస్థాయిగా జీవించాలన్న కోరికే. ఈ ప్రపంచపు క్షణ భంగురమైన ప్రకృతి మనకు నచ్చదు. ఇక్కడ ప్రతివస్తువూ తాత్కాలికమే నని నమ్మటం మనకు కష్టంగా ఉంటుంది. మనకు సుఖ సంతోషాలు, సాధకాలు, సంపాదనలు శాశ్వతం కావాలనేది మన కోరిక. మన ఆత్మీయులను కోల్పోవటం మన అభిమతం కాదు. వీలయితే వారిని ఎప్పుడూ మనతోనే ఉంచుకోవాలని మన సంకల్పం. మనం సంపాదించినది ఏదైనా సరే వదలకుండా గట్టిగా పట్టుకు కూర్చోవటం మన అత్యంత బలీయమయిన కోర్కెలలో ఒకటి.

ఆ కోరిక మనలను పరిమితం చేస్తుంది. చుట్టూ అడ్డుగోడలు కట్టుతుంది. మనలను కట్టిపడవేస్తుంది. ఇదే రెండవ గ్రంధి– విష్ణు గ్రంధి. విష్ణు ఆసనం హృదయ చక్రంలో ఉన్నది.

శాశ్వతంగా సంతోషంగా ఉండాలనే కోరికతో, మనం ఏమీ కోల్పోవకుండా ఉండటానికి కష్టపడుతూ అన్ని పనులూ చేస్తూ ఉంటాము. ఇలా పట్టుకుని వేలాడటమే మన ఉద్వేగాలన్నిటికీ బీజం. ఈ ఉద్వేగాలే ఏ సాధకుడికయినా రెండవ మహా అవాంతరం. ధ్యానించే సమయంలో మీ మనసును నిశ్చలం చేయటానికి ప్రయత్నించినపుడే మీఉద్వేగాలు మీ ఎరుకలోకి వచ్చి కోలాహలం చేస్తాయి. ఆ ఉద్వేగాలు కేవలం సుముఖమైనవీ లేదా కేవలం విముఖమయినవీ కాదు, రెండిటి కలగలుపు. మీరు వదలని ఆలోచనలే

ఉద్వేగాలు ఇప్పుడు వాటికి మీ గుండెలో గూడు దొరికింది. మీరు విచారము. పశ్చాత్తాపము, అపరాధం, కోపం, ద్వేషము, ఈర్ష్య, అసూయ, ఆనందం, శాంతి ఇంకా ఎన్నో అనుభూతులకు లోనవుతూ ఉంటారు.

మీ ఆలోచనలను కుతకుతలాడనిచ్చి వాటిని వదలకపోతే అవే కోరికలు గాను. ఉద్వేగాలుగాను మారుతాయి. విష్ణువు సృష్టిని భరించి రక్షించుతాడు. మీ కోరికలు, ఉద్వేగాలే మీ జీవికకు మూలం. ఆ విషయం ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మన కోరికలను, ఇష్టాలను నెరవేర్చుకొనటానికే మన అందరమూ కష్టపడి పనిచేస్తున్నాం. శ్రద్ధాసక్తులు గల ఏ సాధకుడికైనా ఈ కోర్కెల ఉద్వేగాల గ్రంథి రెండవ అంతరాయం.

మీరు కోరికలను త్యజించి, ఉద్వేగాలు లేకుండా నిర్వికారంగా ఉండాలా? ఈ కోరికలూ ఉద్వేగాలే మనలను మానుషంగా నిలబెడతాయి. ఈ కోరికలను భావావేశాలను మనం పూర్తిగా విడిచిపెట్టలేము. మీకు డబ్బు కూడబెట్టాలనో, ప్రఖ్యాతులు కావాలనో పెద్ద కోరికలు ఉండకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన మీకు కోర్కెలు లేవని భావం కాదు.

ఇవాళ వేరుగా ఏదోతినాలనీ, ఆప్తులతో మాట్లాడాలనీ, సినిమా చూడాలనీ, వినోదం ఆనందించాలనీ ఆశకలగడం- ఇవన్నీ కోరికలే. ఒక కోరిక తీరటానికి ఎంత ఎక్కువగా కష్టపడవలసి వస్తే, అది నెరవేరిన తర్వాత ఆనందం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఆ ఆనందం చిరకాలం ఉంటుందనీ శాశ్వతం అనీ భావం కాదు. మీ శ్రమ, అందుకు పట్టినకాలం, ఎక్కువైన కొద్దీ మీలో పెల్లుబికే ఆనందం వరదలా, ఉప్పెనలా ఉధృతమవుతుందని భావం.

మన భావావేశ స్థాయి మనకు దొరికిన దానిని మనం ఎలా అంగీకరించి స్వీకరించుతాము అనే దానిపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. మన భావావేశ స్థాయి ఆపరిస్థితిలో మన స్పందనను నిర్ణయించుతుంది. ఎవరో మిమ్మల్ని విమర్శించారు. అప్పుడు మీరు మ్రింగలేక కక్కలేక ఊరుకున్నారు. అది మీలో

ఒక విముఖ భావావేశాన్ని రెచ్చగొడుతుంది. మీరు అవమానంతో తలదించుకోవచ్చు. లేదా ఆ విమర్శను ద్వేషించవచ్చు. ఆ మానసిక స్థితిలో మీరు మామూలుగా అనని మాట అనటమో, చేయనిపని చేయటమో చేస్తారు. మనసులో మీరు ఆవిమర్శను తిరస్కరించగలిగితే, లేదా మౌనంగా స్వీకరించి, దానిని మీ మనసులోనించి బహిష్కరించగలిగితే ఎటువంటి విముఖ అనుభూతీ మీ అనుభవం లోకి రాదు. ఒక సుడిగుండంలో ఈదటం కంటె ఒక కొలను లేదా చెరువులో ఈదటం సులువు. మీరు ధ్యానించే సమయంలో మీ ఆలోచనలనకు, భావావేశాలకు ప్రతిస్పందించ నవసరం లేదని మీరు అర్థం చేసుకుంటే వాటి తీవ్రత తరిగిపోతుంది. వాటి తీవ్రత తరిగిపోయినపుడు అవి సుడిగుండం నించి కొలను, చెరువుగా నిశ్శబ్దం అవుతాయి. అప్పుడు మీరు ఆ చెరువు. అడుగున ఏమున్నదో చూడగలరు. అంతా స్ఫటికంలా స్వచ్ఛం అవుతుంది.

మీ భావావేశాలు తాత్కాలికంగా చిన్న అలలు సృష్టించవచ్చు కాని అవి రాకాసి సుడిగుండాలు కాలేవు. మీరు మీ లైంగిక ఆలోచనలను అధిగమించినపుడు, మీ ఉద్వేగాలకు తటస్థంగా ఉంటే మీరు అవశేషాన్ని చూడగలుగుతారు. అప్పుడు మూడవ తరహా ఆలోచనలు వచ్చి మీ ధ్యానాన్ని భగ్నం చేస్తాయి.

రుద్రగ్రంధి

తీవ్రంగా ధ్యానించే ప్రతి ఒక్కరూ జీవితంలో ఒక దశకు చేరుకుంటారు. ఆ దశలో లైంగిక ఆలోచనలతో పెనగులాట సమసిపోతుంది. ఎవరిని గురించీ విముఖమైన ఆలోచనలు కలుగటం ఆగిపోతుంది. వారు నిజంగా కృతజ్ఞతామయులై ఉండే దశ వస్తుంది. మనసు నిశ్చలతను అనుభవిస్తున్న ఆ క్షణంలో, నీటి అడుగున ఉన్న రంగులు చూడటం మొదలయిన తరుణంలో మరొక ఆలోచనా తరంగం వారికి తెలియకుండానే వారిని కమ్మివేస్తుంది. ఈ ఆలోచనలు ఇంకా కావాలని, ఇంకా కట్టాలనీ కాదు. ఎవరికయినా హాని చెయ్యాలని అంతకంటె కాదు. ఇవి అంతకంటె అధ్వాన్నమయినవి. ఇవి

ఆత్మనిందా మయ ఆలోచనలు. ఇవి ధ్యానిని దుర్బలుడిని చేస్తాయి. మీరు అల్పులని, తగనివారని అనుభూతిని కలిగించుతాయి. మీరు ఎన్నటికీ గమ్యం చేరుకోలే రనిపించుతుంది. మీ దుర్బల క్షణాలు, గత వైఫల్యాలు మీ అంతర్నేత్రంలో మెరుపులు కురిపించుతాయి. అప్పుడు, ఆ క్షణాన మీలో ఉన్నది కాక మీలో లోపించినదే మీరుదర్శించుతారు.

మూడవ గ్రంథి రుద్రగ్రంథి అని పిలువబడే ఆలోచనా గ్రంథి. అది కనుబొమల జాలిక, ఆజ్ఞాచక్రం పైన ఉంటుంది. శివుడి పాత్ర విధ్వంసం అదికేవలం విధ్వంసం కాదు, ఉపసంహారం, సమాప్తి. ఈ గ్రంథిని విడదీయటం రెండు దశల ప్రక్రియ. తొలి దశలో మీరు మీ విధ్వంసక ఆలోచనలను దాటి యోచించుతారు. మీ గతం మీ వర్తమానాన్ని ధ్వంసం చేయనవసరం లేదని అర్థం చేసుకుంటారు. మీరు ఆ ఎరుకతోను నిబద్ధతతోనూ ధ్యానించితే మీ విధ్వంసక ఆలోచనలు గట్టి చప్పట్లకు బెదిరిపోయే పక్షులలాగా ఎగిరిపోతాయి. రెండవ దశలో ఆలోచనలు అన్నీ కేవలం ఖాలీ కుండల వంటివి అనే గ్రహింపు. అవి నిస్సారమయినవి. వాటికి నేను ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకపోతే వాటంతట అవి ఏమీ చేయలేవు. మీరు జాగ్రత్తగా అవలోకించితే కంటికి కనిపించే ప్రతి వస్తువుకూ/ విషయానికి ఒక ఆరంభ స్థానం, ఒక పరిమిత జీవితకాలము, ఒక సమాప్తి ఉంటాయని గమనించుతారు. అంతా బుఱ్ఱలోనే ఉన్నదని చెప్పినట్లు ఈ గ్రంథి మెదడులో ఉన్నది. మీకు కొన్ని ఉద్వేగాలు అనుభవంలోకి రావచ్చు. కోరికలు కలుగవచ్చు. భౌతికంగా సాన్నిహిత్యం కోరుతూ ఉండవచ్చు. మీ మనసులోని ఈ ఆలోచనకు ముగింపు పలికితే మీ కోరిక, ఉద్వేగం అంతకు మునుపు ఎన్నడూ లేనట్లుగా అంతర్ధానం అవుతాయి.

ఇది అతి కష్టమైన చిక్కువిడని ముడి. మీరు దాటవలసిన ఘనతమమైన కట్టు. చక్ర ధ్యానంలో మీకు ఎదురయ్యే ఆలోచనల దాడికి కూడా రుద్రగ్రంథి ప్రతినిధి. కుండలిని జాగృతిలో ఇది అంతిమ దశ, అత్యంత తీవ్రమయినది. ఈ గ్రంథిని విడిపించటానికి సాధకుడు చెక్కుచెదరని ఏకాగ్రతతో, పట్టుదలతో ధ్యానించి శివుడి వలె యోగికావాలి. మీరు ముందుకు సాగుతున్న కొలదీ మీ

ఆలోచనలను ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండానే గమనించ గలుగుతారు. పక్షి సహజంగా ఎగిరినట్లు, చేప సహజంగా ఈదినట్లు మీరు సహజంగా జాగృతులవుతారు.

ఒక గ్రంథి ఎంత గట్టిగా ఎంత చిక్కుగా ముడిపడి ఉన్నా దాన్ని బలప్రయోగంతో లాగి, పీకి మీరు దానిని విడదీయలేరు. కుండలిని ధ్యానంలో నిరాశ నిస్పృహకు, అసహనానికి పాత్ర లేదు, చోటు అంతకంటే లేదు. తాము అత్యంత సహనం వహించాలని ప్రతి తీవ్ర సాధకుడికీ తెలుసు. మనం ఆ గ్రంథిని నిశితంగా పరీక్షించి, విశ్రమించిన దృఢమైన చేతులతో దానిని విడదీయాలి. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులతో వ్యవహరించవలసిన తీరు ఇది. కొంత పరీక్ష, కొద్దిగా అవలోకనం, అతి సహనం, చాల చాల ప్రయత్నం- ఇవి గ్రంథులని విడదీయటానికి అవసరమైన పరికరాలు. అప్పుడు ఏ ముడి విప్పటమూ కష్టం కాదు. మీరు పట్టువదలకుండా ఆ బాటన నడిస్తే ఆశించిన ఫలితాలు కలుగుతాయి.

అందుకే దీనిని నేను చక్ర వేదాంతం అని కాక చక్ర విజ్ఞానం అంటాను. దానికి ఖచ్చితమైన కార్యకారణ సంబంధం ఉన్నది. దైవలీలలో కార్యకారణ సంబంధం లేని వస్తువే లేదు. ప్రతి వస్తువూ మరొక దానితో సంధించి, పరస్పర ఆధారమై, నిష్పక్ష పాతంగా ఉంటుంది.

శివశక్తుల సంయోగం

కొన్నికోట్ల సంవత్సరాల క్రితం, ఈ భూమిపైన ఖండాలు సాగరాలతో విడదీయబడక ఒకే మహాఖండంగా ఉన్నపుడు పరాక్రమవంతుడు, అతి బలశాలి అయిన సుసేనుడనే రాజు పాలించాడు. ఆయన సామ్రాజ్యాన్ని నలుదిక్కులా విస్తరింపజేయటానికి ఆయనను విశ్వసామ్రాట్‌గా స్థాపించటానికి అశ్వమేధ యాగం చేయవలసిందిగా ఆయన హితులు సలహా ఇచ్చారు.

ఇతర రాష్ట్రాలు, పాలకులపైన తమ సార్వభౌమాధికారం ప్రదర్శించ టానికి అశ్వమేధ యాగం రాజాధిరాజులు మాత్రమే తలపెట్టి చేపట్టేవారు. ఒక రాజు అశ్వం వదిలిపెట్టబడగా రాజుపరిజనం దానిని అనుసరించుతారు. ఆ అశ్వం తిరిగిన ప్రదేశం అంతా రాజు పాలన లోకి వస్తుంది. ఏ పాలకుడయినా అశ్వాన్ని బంధించి రాజును సవాలు చేస్తే అది యుద్ధానికి దారితీస్తుంది.

సుశేనుడి అశ్వం దూరతీర ప్రాంతాలలో చరించింది. ఏ పాలకుడు ఎదిరించటానికి సాహసించలేదు. అనేక వారాలు గడిచి ఆయన రాజ్యం అనేక రాష్ట్రాలకు విస్తరించింది. ఒకనాడు ఆ అశ్వం ఒక అరణ్యంలో ఏకాంతంగా ఉన్న ఆశ్రమం పరిసరాలలోని కొలనులో నీరు త్రాగటానికి ఆగింది. ఆపక్కనే గంధ అనే మహాపర్వతం ఉన్నది. ఆ కొలనుకు కొన్ని గజాల దూరంలో ఒక చిరకాలపు మర్రిచెట్టు ఉన్నది. దాని మాను అనేక పదుల మూరలు చుట్టుకొలత గలది. ఆ చెట్టు క్రింద తేజస్వి అయిన ఒక ఋషి నిశ్చల సమాధిలో ఉన్నాడు. ఆయన పేరు గణ.

బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా గణమహర్షి ఒక శిలలాగా స్థిరంగా నిశ్చలంగా కూర్చుని ఉన్నాడు. ఆయన కుండలిని సహస్రారానికి

గాటపడి ఉన్నది. ఆయన పసిబిడ్డ తల్లి చనుబాలు కుడిచినట్లుగా అమృత పానం చేస్తున్నాడు. అశ్వాన్ని అనుసరించుతున్న 'రాజపరివారంలోని మంత్రివర్యులు ఆ మహర్షిని పట్టించుకోకుండా కొలను పక్కన చెట్టు నీడన సేదతీరుతున్నారు. పూర్తిగా విశ్రమించే ఉద్దేశ్యంతో వారు మదిర సీసాలు తెరిచి సల్లాప సంభాషణ ఆరంభించారు. కొద్ది దూరంలో కొన్ని వందలమంది సైనికులు తమ గుడారాలు పాతారు.

గణ మహర్షి కుమారుడు గొప్ప తపస్వి, ఋషి కూడా. ఆయన ఇదంతా పొగరుబోతు తనంగా, దురాతిక్రమణగా భావించాడు. తన తండ్రికి కలిగిన అగౌరవాన్ని ఆయన సహించలేకపోయినాడు.

"మూర్ఖులారా!" ఆయన గర్జించాడు." మీ రాజు లాగానే మీరు కూడా గర్వంతో మత్తెక్కి ఉన్నారు. నేను ఈ గుర్రాన్ని బంధించానని వెళ్లి ఆయనకు చెప్పండి!!

మంత్రులు ఆ అవమానాన్ని సహించలేక పోయినారు. తక్షణం ఆయనను బంధించవలసిందిగా సైనికులను ఆజ్ఞాపించారు.

ఆ యువ ఋషి దేవీ జయ మంత్రం ఏదో మౌనంగా జపించాడు. దూసుకు వస్తున్న సైనికులందరినీ ఒక బూడిద కుప్పగా మార్చాడు. కొంతమంది మంత్రులు తమ గుర్రాలను ఎక్కేలోగానే ఇది జరిగిపోయింది. భయంతో వణికి పోతూ ఆయన కాళ్లమీదపడి క్షమాభిక్ష వేడారు. ఆయన ఏమీ బదులు చెప్పకుండా రాజ అశ్వంతో బాటు పర్వతాలలోకి నడిచి, అంతిమ క్షణంలో దేహం విడిచి మాయమయే ఆత్మలాగా- అంతర్ధానం అయినాడు. గాఢ సమాధిలో ఉన్న గణమహర్షికి తమ ప్రణామాలు అర్పించి వారు తిరిగి తమ రాజువద్దకు వెళ్ళిపోయారు.

జరిగిన విషయం అంతా విన్నరాజు, వివేచనకు, ధైర్యానికి పేరుపొందిన తన తమ్ముడు మహాసేనుడిని ఆ ఋషి వద్దకు సవినయంగా వెళ్లి అత్యంత నమ్రతతో ఆయన క్షమాపణ వేడుమని చెప్పాడు.

“ నీతో ఏ పరివారాన్నీ తీసికొని వెళ్లకు” ఆయన చెప్పాడు. ఒక అన్వేషకుడిగా వెళ్లు.”

మహాసేనుడు వెంటనే బయలుదేరి కొద్ది వారాలలో ఆ ఋషి ఆశ్రమం చేరుకున్నాడు. ఆ ఋషి ఇంకా సమాధిలోనే ఉన్నాడు ఆయన కుమారుడు కొద్ది దూరంలో నిలబడి తండ్రిని కంటికి రెప్పలా కాస్తున్నాడు. మహాసేనుడు ఆ ఋషికి సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి బుట్టలతో పూలు, పండ్లు మిఠాయిలు, పట్టు శాలువ ఆయన ఎదుట ఉంచాడు. ఆ తర్వాత చేతులు కట్టుకొని అక్కడ కూర్చొని నిరీక్షించుతున్నాడు.

గణపుత్రుడు మహాసేనుడి ప్రవర్తనకు సంతోషించాడు.

“మీకేం ఏం కావాలి మహాశయా!” ఆయన అడిగాడు. “నేను ఆయన కుమారుడిని.”

మహాసేనుడు ఆయువ ఋషికి కూడా ప్రణామం ఆచరించి మందస్వరం “అనుమతించితే నేను మీ తండ్రిగారితో మాట్లాడాలని కోరిక.”

“మీరు తలచిన ఏదైనా నేను కూడా ప్రసాదించగలను.” యువ ఋషి అన్నాడు. “అని మీకు వాగ్దానం చేస్తున్నాను.”

“మీకు సర్వదా కృతజ్ఞుడిని.” మహాసేనుడు జవాబు ఇచ్చాడు. “ఈనాడు మీ తండ్రిగారి దర్శనం ప్రసాదించండి.”

“నాతండ్రి నిర్వికల్పసమాధిలో ఉన్నారు.” ఆయన బదులు పలికాడు. ఆయన కుండలిని అన్ని చక్రాలు భేదించి సహస్రారం చేరుకున్నది. ఆయన పంచభూతాలకు, ఆయన దైహిక అవసరాలకు అతీతులు. ఈ పన్నెండు

సంవత్సరాలకు గాని ఆయన ఈ స్థితిలోనించి బయటికి రారు. దాదాపు ఐదు సంవత్సరాలు గడిచినయ్ ఇంకా ఏడు సంవత్సరాలు మిగిలి ఉన్నది.

"కాని మీకు మాట ఇచ్చాను గనుక" ఆయన అన్నాడు. "ఆయనకు ఆలోచన బదిలీ చేస్తాను. అది ఆయన మహాచేతనలో ఒక అలజడి కలిగించుతుంది."

యువ ఋషి పద్మాసనంలో కూర్చొని తీవ్రధ్యానం ఆరంభించాడు. ఒక ముహూర్తం (48 నిమిషాలు) తర్వాత ఆయన మహాసేనుడిని చూసి "నాతండ్రి తన మానసాన్ని గుర్తించారు. ఆయన ఏ క్షణంలోనైనా కళ్ళు తెరువ వచ్చు."

ఆయన మాట పూర్తి అయిన మరుక్షణాన గణమహర్షి సున్నిత స్వరంతో "మహాసేన! ఆయుష్మాన్ భవ!" పలికారు.

మహాసేనుడు మహర్షి పాదాలు పట్టుకొని తన రాజ్యం తరపున నేరుస్థుడిగా ఒప్పుకున్నాడు.

నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించినందుకు కుమారుడిని మందలించి గణమహర్షి ఆ యజ్ఞాశ్వాన్ని తక్షణం విడిచిపెట్టవలసిందిగా కొడుకును ఆదేశించాడు. పశ్చాత్తాపము, క్షమాపణ తెలుపటానికి తండ్రికి వంగి నమస్కరించి అతను పర్వతం దిశగా వెళ్ళి అంతర్ధానమై కొన్ని క్షణాలు తర్వాత గుర్రంతో తిరిగి ప్రత్యక్ష మయినాడు.

మహాసేనుడు తను కలగనటం లేదని రూఢి పరుచుకోవటానికి తనను తానే గిల్లుకొని, కళ్ళు నులుముకున్నాడు. గుర్రం కంటే అంతక్రితమే తాను దర్శించిన ఊహాతీత సంఘటనలో ఆసక్తితో ఆయువ ఋషిని "మహాతపస్వీ, ఇప్పుడే మీరు ఆ పర్వతంలోకి అంతర్ధానం కావటం, తిరిగి గాలిలో నుంచి ఆవిర్భవించిటమూ కళ్లారా చూశాను." అన్నాడు.

ఆయనకు నీ పర్వతం చూపించు" సర్వం ఎరిగిన నవ్వుతో గణ మహర్షి పసిపిల్లవాడి కొంటెతనంతో "ఆయనది దీర్ఘాయుష్షు" అన్నారు.

గుర్రాన్ని బయట కట్టివేసి, ఆ యువర్షి మహాసేనుడిని పర్వతం దగ్గరకు తీసికొని వెళ్లాడు.

ఋషి కుమారుడు "రండి, లోపలికి వెళ్దాం' అంటూ ఉంటే మహాసేనుడు మూగబోయి స్థాణువు అయినాడు.

ఎక్కడ లోపలికి? ఎలా? అతని ఆలోచన. ఎందుకంటే అక్కడ ఎక్కడా ద్వారం లేదు.

అతని మనసు అర్థం చేసికొని ఆయువ సాధువు అన్నాడు. "ఇది నా సృష్టి. నా ప్రపంచం అనుభవం చెందాలంటే మీరు నా చైతన్య స్థాయిలో ఉండాలి."

అలా చెప్తూ అతను మహాసేనుడి మనసులో ప్రవేశించాడు అతని చైతన్యాన్ని విస్తరింపజేశాడు. వెంటనే మహాసేనుడు తన దేహాన్ని ఒక ఘన పదార్థపు మొద్దులా కాక కోట్లాది సూక్ష్మ మాత్రలుగా దర్శించాడు. ప్రతి ఒక్క మాత్రా ఒక శక్తి మార్గం. నిజానికి ప్రతి ఒక్క మాత్రా శక్తియే ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండా అతను ఆయువర్షిని అనుసరించి పర్వతంలోకి ప్రవేశించాడు.

మహాసేనుడు వర్ణనాతీతంగా అప్రతిభు డయినాడు. లోపల అది కేవలం ఒక పర్వతం మాత్రమే కాదు. అది సర్వ విశ్వం. అక్కడ కోట్లాది మినుకుమనే తారలు, ఒక చంద్రుడు, నదులు, పర్వతాలు, పక్షులు, మీనాలు, పాలిచ్చే జంతువులు, పాకుడు జంతువులు. అక్కడ అన్నీ ఉన్నవి. అది ఒక బ్రహ్మాండమయిన సృష్టి.

వారు ఒక చోటి నుంచి మరొక చోటికి కాంతివేగంతో పయనించారు. రాత్రి శలవు పుచ్చుకుని పగటికి దారి ఇచ్చింది. ఋషి సృష్టి లోని అందాలను వెలిబుచ్చుతో సూర్యుడు ఉదయించాడు. ఆ బ్రహ్మాండాన్ని చూసి మహాసేనుడు భయపడ్డాడు. తను తప్పిపోతానేమోననుకున్నాడు. మహాసముద్రాలను, అరణ్యాలను దాటుతుండగా అతను ఆ ఋషి చెయ్యి వదలకుండా పట్టుకున్నాడు. ఒకరోజు గడిచింది. అయినా మహేసేనుడికి ఆకలి, అలసట కలుగలేదు.

"మనం ఇప్పుడు వెళ్లాలి." ఋషి

"ఇక్కడ అంతా అత్యద్భుతంగా ఉన్నది." మహాసేనుడు సంభ్రమంగా అన్నాడు." ఇది మరొక భువనం. మనం ఇక్కడ ఇంకొక్క రోజు ఉండగూడదా!"

ఋషి నవ్వాడు. 'మహాసేనా' ఆయన చెవిలో గుసగుసలాడాడు. "నా మాట వినండి, మనం వెళ్లాలి."

యువర్షి మాట మన్నించి మహాసేనుడు ఆయనను అనుసరించాడు. త్వరలో వారు పర్వతం వెలుపలకు వచ్చారు.

బయట అంతా మారిపోయినట్లయింది. వృద్ధతపస్వి- గణమహర్షి ఇంకా తపస్సులోనే కూర్చుని ఉన్నాడు. ఆయన కూర్చున్నచోట ఆ ప్రాచీన వృక్షం మాత్రమే ఉన్నది. అక్కడ అంతకు పూర్వం ఉన్న కొలను లేదు. కాని ఒక మహానది ప్రవహించుతున్నది. యజ్ఞాశ్వం ఎక్కడా కనిపించలేదు. చెట్లు అన్నీ వేరుగా కనిపించాయి. కొన్ని దాదాపు ప్రాచీనమైనవిగా తోచాయి. జంతువులు, వానర మూకలు కూడా క్రితంరోజు ఉన్నట్లుగా ఈనాడు లేవు.

"మనం ఎక్కడ ఉన్నాం?" మహాసేనుడు ప్రశ్నించాడు. "ఆ మహర్షి కనబడుతున్నారు గాని ఈ ప్రదేశం భిన్నంగా ఉన్నది."

"ఇది అదే ప్రదేశం" ఋషి బదులు చెప్పాడు.

"ఒక్కరోజులో ఇంతగా ఎలా మారగలదు?" అతను నమ్మలేక అడిగాడు. యువర్షి తన మాయతో ఏదో ఆటలాడుతున్నాడన్న సందేహం కూడా కలిగింది.

గణ పుత్రుడు పరిహాసం చేశాడు. ఆ తర్వాత గంభీరంగా ఆయన "మహాసేనా, కాలం సాపేక్షకం. మావిశ్వం మీ కాలమానానికి భిన్నమైన కాలచక్రంతో నడుస్తుంది."

మహాసేనుడు సంతలో తప్పిపోయిన పసివాడిలా సంభ్రమ చకితుడయినాడు. ఆయువర్షి చెబుతున్న దేమీ అతనికి అంతుపట్టలేదు.

అతని అయోమయ పరిస్థితి గ్రహించి ఆ ఋషి "మహాసేనా భూమిపైన పన్నెండు వేల సంవత్సరాలు గడిచిపోయినవి" అన్నాడు.

"పన్నెండు వేల సంవత్సరాలు!"

"అవును, నా విశ్వంలో ఒక్కరోజు ఇక్కడ పన్నెండువేల సంవత్సరాలకు సమానం."

"నాసోదరుడు, నా భార్య, బిడ్డలు, రాజ్యం వాటి మాటేమిటి?' మహాసేనుడు అప్పుడే నిద్రలోనించి మేలుకొన్నట్లుగా, తను విన్నదంతా నిజం కాదన్న అనుభూతిలో అన్నాడు.

"వారంతా వెళ్ళిపోయారు మహాసేనా!" యువర్షి అన్నాడు. "కాలచక్రం ఎవరికోసమూ ఎన్నడూ ఆగదు".

ఆలంబనం లేని లతలాగా కూలిపోయాడు. తల చేతులలో పట్టుకుని పసివాడిలా ఏడవసాగాడు.

"మహాసేనా!" యువర్షి చెప్పసాగాడు. "నువ్వు ఎవరికోసం దేనికోసం ఏడుస్తున్నావు? ఇక్కడ ఏదీ శాశ్వతం కాదు. భూమి, నక్షత్రాలు, సూర్యుడు, విశ్వం, నీ సహోదరులు, కుటుంబం, నీ దేహము లేకపోతే నీవు తాకేది, చూసేది, ఆఘ్రాణించేది, వినేది, అనుభూతి చెందేది ఏ ఒక్కటీ శాశ్వతం కాదు మహాసేనా!"

ఏ ఒక్కరూ మరణించటం లేదు, జీవించటం లేదు. అంతా ఒక మహా భ్రమ. చూస్తున్నావు గదా! నా లోకం నిజం అనుకుంటున్నావా? అది కేవలం నా చేతన లోనించి సృష్టి అయింది. అలాగే ఈ ప్రపంచం కూడా ఒక సామూహిక చైతన్య సృష్టి. నా తండ్రిని చూడు వేల సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఇంకా ఆయన అక్కడే ఉన్నాడు. ఎలా అంటే ఆయన సర్వశక్తి మూలాధారాన్ని తట్టాడు. అక్కడ చలనం ఉండదు. అంతా నిశ్చలం. కనుక అక్కడ మార్పు, క్షయం ఉండవు.

గాయపడ్డ మహాసేనుడి మనసుకు ఆ మాటలు అమృతాంజనం లాగ పనిచేసినయ్. ఆయన ఏడవటం ఆపాడు. ఎడారిలో దప్పిగొన్న బాటసారి స్వచ్ఛమయిన జలాలు తాగి సేదదీరినట్లు ప్రశాంతత అనుభూతి చెందాడు.

" మనసు నిశ్చలమయినపుడు శాశ్వతం అవుతుంది." ఋషి చెప్పసాగాడు. "చలనం లేకపోతే మార్పు సాధ్యం కాదు. సత్యం నిశ్చలం కనుకనే అది శాశ్వతం."

'సత్యం దర్శించటానికి నాకు సహాయం చేయండి ఋషి!' మహాసేనుడు ఆ యువర్షి పాదాల మీద వ్రాలాడు.

"బుద్ధిమతీ, నువ్వు చూసేదీ, వినేదీ, తాకేది ఆఘ్రాణించేది అనుభూతి చెందేది, ఏదీ సత్యంకాదు. ఆయన అన్నాడు "సత్యం కంటికి కనబడేదికాదు. సత్యాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి. అది భూమి పైన సూర్యోదయంలా ఎదుగుతుంది'.

" ఆ సత్యాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలంటే నేను ఏం చేయాలి? "వెళ్లి ధ్యానించు. నీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తిని మేలుకొలుపు. అప్పుడు నీ లోకానికి నీవే అధిపతివి అవుతావు."

మహాసేనుడు ఆ ఋషి పాదాల చెంతకూర్చున్నాడు. ఆయన ఈ విశ్వం యొక్క మర్మాలు అన్నీ విశదీకరించాడు. చైతన్యం యొక్క మూడు దశలు జాగ్రదావస్థ, స్వప్నావస్థ, నిద్రావస్థ- వ్యాఖ్యానించి వివరించాడు. ఋషి ప్రవచనం ప్రసాదించిన శక్తి, తనలో సత్యాన్వేషణకై రగులుతున్న జ్వాలతో మహాసేనుడు అరణ్యంలోని ఏకాంతతలోకి పోయి తీవ్ర ధ్యానం ఆరంభించాడు. తన సహజ ప్రకృతి గ్రహించేవరకూ ఆయన ధ్యానం చేశాడు. ఆ తర్వాత తనకుండలిని సహస్రారం చేరిన వరకూ ఆయన నిశ్చలంగా కూర్చున్నాడు. అవస్థాతీతమైన తన వివేకాన్ని అంది పుచ్చుకొని ఆయన జ్ఞానోదయం సంపాదించాడు. (అనుసహితం, వివస్థం)

కుండలిని మేలుకొలపటం అంటే మీ పరిశుద్ధ అమూర్త వివేకాన్ని గ్రహించటం ఆ వివేకం మీ భయాలు, ఉద్వేగాలు, చింతలు చికాకులకు అతీతం. అది మీ మౌలిక ప్రకృతి. మీరు ఎప్పుడయితే మీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తిని మేలుకొలుపుతారో ఆ క్షణాన మీలోని విశ్వంపై ఆధిపత్యం సంపాదించుతారు. అప్పుడు మీ చైతన్య స్థాయి మీ దేహానికి పరిమితం కాక ఈ విశాల విశ్వాన్నే ఆవరించుతుంది. అప్పుడు మీరు జీవితంలో ఏది కోరినా దానిని ప్రత్యక్ష పరచగలరు.

శ్రద్ధగా చూస్తే ఏరోజయినా ఎండ ఎంతమండుతున్నా సరే ఆ వెచ్చని, ఉజ్వలమైన సూర్యకాంతి దేనినీ దగ్ధం చేయదని మీరు గమనిస్తారు. వస్తువులు వేడెక్కుతాయి. కరుగవచ్చు కాని తగులబడవు. అలాకాక మీరు సూర్యరశ్మిని ఒక భూతద్ధం లోనించి పంపితే కేంద్రీకృతమయిన కాంతి పుంజం క్షణం నిప్పు కణాలను రగిలించగలదు. ఈ కేంద్రీకరణ విక్షేపణ, వికర్షణల నుండి విడివడి కాంతి పుంజాన్ని తీవ్ర తీక్ష్ణం చేస్తుంది.

మీ కుండలిని కూడా పైకి ఎగబాకుతున్న కొద్దీ తీవ్రతరం అవుతుంది. వెన్నెముక మూలం వద్ద వెచ్చని మేఘంగా ఆరంభమయి ఒక కాంతిపుంజంగా పరివర్తన చెంది, ఆ తర్వాత మరింత శక్తివంతమవుతుంది. సహస్రారం చేరేసరికి అది ఒక బ్రహ్మాండమయిన శక్తి మూలంతో ఏకమవుతుంది. ఆలోచనలు, కోర్కెలు, ఉద్వేగాలు, భయాలు, భీతులు అనే సంకెళ్లను తెంచి సాధకులయిన మిమ్మల్ని ఒక ప్రవీణులుగా, ఒక సిద్ధులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. అప్పుడు మీ ఆజ్ఞ మేరకు ఏదయినా సాధ్యమవుతుంది.

కట్టెలో నిప్పులా మనందరిలోనూ కుండలిని శక్తి నిద్రాణమై ఉన్నది. మనలను వెనుకకు లాగేవి మన భయాలు, ఆశ్రయణాలే. మన సృజనాత్మక శక్తిని అవి అన్నిటికంటే క్రింది చక్రానికి తోసివేస్తాయి. ఆకారణంగా మనం జీవితాంతం ఆ శక్తిని అల్పవిషయాల మీద వెచ్చిస్తాము. మన జీవితకాలం అధికాధిక భాగం మనం మనతోనో ఇతరులతోనో పోరాడుతూ గడుపుతాం ఈ ప్రపంచంతో పోరాడి, మన మనసులో వైమనస్యాన్ని కూడగట్టుకొనటంలో

అర్థం లేదు. దాని బదులు మన సృజనాత్మకతను, శక్తి సామర్థ్యాలనూ వెలిబుచ్చే బాటన నడిచే అవకాశం మనసొంతం.

స్త్రీ, పురుష శక్తులు

సహస్రారం అంటే శివుడి జటాజూటం. శివజటాజూటంలోని ఒక్కొక్కవెంట్రుక మన ఆలోచనల శక్తిని సూచించుతుంది. యోగి తన ఒక్కొక్క వెంట్రుకతో వీరభద్ర, భద్రకాళి వంటి మూర్తులను ప్రత్యక్ష పరుచవచ్చు. ఈ స్త్రీ పురుష శక్తులు మీ లక్ష్యాలు సాధించటంలో మీ తరఫున పనిచేస్తాయి.

సతి ఆత్మాహుతి కుండలినీ శక్తికి సూచన. మీలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తి మిమ్మల్ని – మీ బూటకాన్ని– తగులబెట్ట గల శక్తి శాలిని. మీ బూటకం అంటే ఎవరా అని మీరు ఆశ్చర్య పడుతూండవచ్చు. మన ఉల్లాకులు, సోదరి, సోదరుడు, కూతురు, కొడుకు, తల్లి, తండ్రి, భర్త, భార్య ఇంకా తదితరులు మన రూపుదిద్ది మన ప్రవర్తను శాసించుతారు. కాని ఈ పాత్రలకు దూరంగా, స్త్రీగా పురుషునిగా ఉండటానికి మించి మీ దేహానికి కూడా అతీతంగా అత్యంత నిర్మలమైన, స్వచ్ఛమైన పరిశుద్ధ శక్తి ఉన్నది. ఆశక్తే మన అస్తిత్వానికి, సంభావ్యశక్తికి ఆధారభూతం.

తనంతట తాను యోగి అసంపూర్ణ శక్తి. యోగి అన్ని బాధలను క్లేశాలను ప్రతి ఒక్కదానిని తగులబెట్టగలడు. శివుడు మన్మధుడిని బూడిద చేశాడు. కాని అది దీర్ఘకాలిక పరిష్కారం కాదు. ఎందుకంటే మన బాధలు, క్లేశాలు కూడా ప్రబలమయిన శక్తులే, కాకపోతే అని దారి తప్పాయి. కనుక వాటిని కట్టివేసి, క్రమపరిచి, సన్మార్గం పట్టించటమే కీలకం. అది జరగాలంటే మనలోని మన విపర్యయాలతో సుఖంగా కాపురం చేయగలిగి ఉండాలి.

దేవతలను రక్షించే శక్తిగల బిడ్డకు జననం కలగాలంటే అవసరమయిన శివ – శక్తి సంయోగం, కుండలిని సహస్రారం చేరునప్పుడు మీ వ్యతిరేక ధృవం లోపల ఉన్న మూలాన్ని చేరినపుడు ఉద్భవించే బ్రహ్మాండమైన శక్తిని సూచించుతుంది. మీ ఉన్నతా శయాలే దేవతలు. వారు వారి అధిపతి ఇంద్రుడి

చేత పాలించబడుతారు. 'ఇంద్రి' అంటే మన ఇంద్రియాలు. ఇంద్రియాలను శాసించేది మనసు. అది అతి త్వరగా భయపడుతుంది. భద్రత కోసం ఏదో ఒకటి చేస్తుంది. కనుకనే ఎవరయినా తపస్సుకు కూర్చుంటే ఇంద్రుడికి కాళ్లలో వణుకు మొదలవుతుంది. ఎందుకంటే తీవ్రమయిన ధ్యానం వాగుడుకాయ మనసు నోరు మూస్తుంది.

దానవులు లేదా రాక్షసులు మన స్వార్థం, మనలను గురించే నిరంతర చింతన, మన విముఖ ఉద్రేకాలు, మన హేయమయిన ఉద్దేశాలు వీటికి ప్రతీకలు. అవాంతరాలకు అంటే దేవతలను గెలవటం దానవులకు చాల సులువైన కార్యం. కాని శివుడి వంటి యోగి శక్తికోసం సంయోగం చెందినపుడు ఉద్భవించే చైతన్యం రాక్షసులను జయించగలదు. ధర్మం అధర్మాన్ని ఓడించుతుంది.

చక్రాలను భేదించి, కుండలిని మేలుకొలపటం ఎవరైనా చేపట్టగల అతి బాధ్యతాయుతమైన సాహసం. కారణం, యోగి అయిన వ్యక్తి తన అనుభూతులకు, ఉద్వేగాలకు ఈ ప్రపంచాన్ని తప్పుపట్టడు. అలా బాధ్యత మరొకరి మీదికి తోసిన వారెవరూ ఉన్నత స్థితులను అందుకోలేరు. యోగి అయిన వ్యక్తి అన్ని సమాధానాలు తనలోనే వెతుకుతాడు. నాలోకానికి నేనే అధిపతిని అయితే నేను ఒక సామ్రాట్ లాగా ఆలోచించి, ఆచరించి జీవించాలి.

లలితా సహస్రనామంలో తొలిపదం, 'శ్రీమాతా'. దేవీమాత నా కడపటి శరణు. కుండలిని వలె ఆమె కూడా మీలోనే ఉన్నది. 'నాదిక్కు నేనే వెతుక్కోవాలి'. అంటాడు యోగి. ఆ తర్వాతి పదం శ్రీ మహారాజ్ఞి. నా అధిపతిని నేనే అని గ్రహించిన మరుక్షణం కుండలిని సహస్రారంలో చేరి మహారాజ్ఞి అయి కూర్చుంటుంది. అప్పుడు మీలోకానికి మీరే యజమాని అవుతారు.

'శ్రీ మత్సింహాసనేశ్వరి' అనేది లలితాసహస్ర నామంలో మూడవ నామం. అప్పుడు మీరు మీ సింహాసనం మీద ఘన విశ్వాసంతో, వైభవోపేతంగా అత్యంత సౌమ్యతతో సుఖాశీనులవుతారు. నాలుగవ నామం 'చిదగ్ని కుండ సంభూత, దేవకార్య సముద్యతా!' అప్పుడు మీరు ఎంత పరిశుద్ధులు అవుతారంటే

అగ్ని కుండంలో నుంచి వెలువడే రవ్వను పోలిన ఆలోచనాశక్తితో మీరు మహత్కార్యాలు సాధించగలరు.

అంతా మీలోనే ఉన్నపుడు మీకు లేనిదేమిటి? కుండలిని రూపంలో ఈ జగత్తు మూలమే మీలో నిద్రాణమై ఉండి సహస్రారానికి దారిచూపుమని వేచి ఉంటే మీరు సాధించలేని దేమున్నది? దక్షుడి వలె అహంకారి గాను, కోపిష్టిగానో ఉంటారా లేక సతీదేవి వలె భక్తులుగా, శివుడి వలె యోగిగా, మహాసేనుడి వలె ఒక అన్వేషిగా లేదా గణమహర్షి వలెనో ఆయన కుమారుడి వలెనో ఋషి అవుతారా మీరే నిర్ణయించుకోండి. ఇవన్నీ మీ అందికలో ఉన్న ఎంపికలు మీలో మీరు ఎదగండి - మీరు వీటిలో ఏదయినా కావచ్చు.

"ఉద్యద్భాను సహస్రాభా చతుర్బాహు సమన్వితా"- ఈ అయిదో నామానికి- నాలుగు పురుషార్థాలను (ధర్మ- అర్థ- కామ- మోక్ష) గ్రహించినందు వలన వేయిమంది సూర్యులు కూడి ఏక కాలంలో ప్రకాశించినట్లు మీరు వివేకాన్ని వివేచనను, సత్యాన్ని ప్రసరించుతారు.

పదండి! మీ నిజస్వరూపం తెలిసికొనటానికి మీ సంభావ్య శక్తిని మేలుకొలపండి. ఎలా గంటారా?

ఇప్పుడు మీకు చక్రాల కుండలిని యొక్క అక్షరాక్షర అర్థం. అసలు అర్థం, గూఢార్థం, తెలిసినవి గనుక ఇప్పుడు ఈ దివ్యశక్తిని ఎలా మేలుకొలుపాలో చూపుతాను.

దేవి మేలుకొలుపు

అసలు సాధన

బయట జోరుగా మంచుకురుస్తున్నట్లు నాకు జ్ఞాపకం. పక్షుల కిలకిలలు లేవు. నా పర్ణశాల చుట్టూ ఏ ఎలుగుబంట్లూ తారాడటం లేదు. లేడికూతలు లేవు. చెట్లు కదలటం లేదు. గాలి ఆడటం లేదు. నీహారికలు నా పర్ణశాల మీద, బయట నేలమీద సవ్వడి లేకుండా రాలుతుంటే అంతా పూర్తిగా నిశ్శబ్దంగా ఉన్నది. చీమ చిటుకు మంటే వినబడే ఆ నిశ్శబ్దం ప్రగాఢ ధ్యానానికి అనువైన పరిపూర్ణ నిశ్చలత.. అంతటి పరిపూర్ణ పర్యావరణం, ఏకాంతం, నిశ్శబ్దంలో కూడా నా మనసు మౌనంగా లేదు సరికదా అశాంతిగా కలత చెందుతున్నది.

చాలా నెలలు గడిచాయి. కొన్ని వేల గంటలు ధ్యానం చేసిన తర్వాత కూడా నా చక్రాలలో నికరమైన సంచలనం ఏమీ తోచలేదు. కుండలిని మేలుకున్న ఆనవాలు కూడా ఎక్కడా తోచలేదు. ఇప్పటివరకూ నేను సాధించినదంతా గంటల తరబడి నిటారుగా నిశ్చలంగా కూర్చొనటం వలన కలిగిన విపరీతమయిన నొప్పులు, బాధలు. దానికి తోడు క్రూరమృగాల సహవాసం.

నా కళ్ల వెంట కన్నీరు కారుతుండగా నేను నిశ్చలంగా కూర్చున్నాను. అవి వెచ్చగా మొదలయి చల్లగా అంతమవుతాయి. అవి నా ధ్యానానికి అడ్డుపడుతున్నాయి. కాని వాటిని ఆపటం నాకు సాధ్యం కాలేదు. నా చేతులు నా ఒడిలో విశ్రాంతిగా ఉన్నాయి. పందికొక్కులు పక్కనే ఆడుకుంటున్నాయి. అవి నా చుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేస్తున్నట్లుగా కదులుతున్నాయి. ఆకాశం నించి వానచినుకులలా నా కళ్ళ నుంచి కన్నీటి చుక్కలు రాలుతూనే ఉన్నాయి.

అవి భక్తితో కలిగే కన్నీరు, ఆనందాశృవులు కావు. నేను విపరీతంగా అలిసిపోయి, డస్సి ఉండి ఏడుస్తున్నాను. నా స్వంత వ్యాపారం నడిపేటప్పుడు ఐదు టైం జోన్స్‌లో పనిచేసినప్పుడు కలిగిన అలసట ఇప్పుడు నేను అనుభవించుతున్న దానితో పోలిస్తే హస్తమశకాంతరం అవుతుంది. ఇది కేవలం నిస్త్రాణ కాదు. నేను ఆలోచించ గలిగినంతా ప్రయత్నించాను. కాని నేను బయలుదేరినప్పటికీ ఇప్పటికీ తేడా ఏమి కనిపించటం లేదు.

నేను హిమాలయాలకు వెళ్ళినప్పటి నుంచి అత్యంత క్రమశిక్షణతో ధ్యానకార్యక్రమం అనుసరించాను. బద్ధకం కలగకుండా ఉండటానికి గాను ఇరవై నాలుగు గంటలకు ఒకసారి మితంగా భోజనం చేసేవాడిని. జీరో డిగ్రీల కంటె తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో బతుకుతూ రోజూ మంచువంటి చల్లని నీటిలో స్నానం చేసేవాడిని. వీలయినంత సమయం అంతా ధ్యానానికి వినియోగించే ప్రయత్నంలో అప్పుడప్పుడు చిన్న కునుకులు మాత్రం తీసేవాడిని.

అనుక్షణం చురుకుగా ఉండటానికి గాను ఏ మెత్తలూ పరుపులు లేని నేలమీద కూర్చునేవాడిని, నిద్రపోయేవాడిని. కుర్చీలో కూర్చొనటం అంటే ఏమిటో కూడా మర్చిపోయాను. నెలలు గడిచినయ్. ఒక్కనాడు కూడా కడుపునిండా, భోజనం చేయలేదు. పడక మీద నిద్రపోలేదు. నా పర్ణశాల నాగరికతకు బహుదూరాన, అడవుల మధ్య జీర్ణావస్థలో ఉన్నది. గజ గజ లాడించే ఈదురు గాలులు స్పాంజ్‌లో నీటి లాగా నా ఎముకలు కొరికివేసేవి. అక్కడ విద్యుచ్ఛక్తి లేదు. ఫ్లష్‌చేసే టాయిలెట్, పంపులో ప్రవహించే నీరూ లేవు! అది ప్రాచీన పర్యావరణం. ఎన్నడో ఒకనాడు మహర్షులు నివసించిన స్థలం.

బయటి ప్రపంచం నుంచి పూర్తిగా విడివడిపోయి, ఏ మానవ సంపర్కమూ లేకుండా నేను కఠోర నిశ్శబ్దాన్ని ఏకాంతాన్ని పాటించాను. నాకు సాధ్యమయినవన్నీ, ఒక్క నాప్రాణం తప్ప– త్యజించాను. అయినా ఎక్కడా వెలుగు తోచలేదు. ప్రకృతి శక్తులు నన్ను పరిరక్షించుతున్నవని నేననుకోలేదు. దాని బదులు అవి నన్ను కించపరుస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందాను. నిజం,

కించపరుస్తున్న అనుభూతి కలిగింది- నాలక్ష్యాన్ని వెంటాడే ప్రయత్నంలో లోకజ్ఞానం, అంతా కట్టిపెట్టి, అంతా విడిచిపెట్టి వచ్చేశాను. నేను రాంగ్ నంబర్ డయల్ చేశానేమో! నా లక్ష్యం మిధ్యఏమో!

ఇప్పుడు ఎందుకూ కొరగాని లక్ష్యం అన్వేషిస్తూ నా జీవితం వ్యర్థం చేశానని ఒప్పుకుని ఇన్ని సంవత్సరాల శ్రమనూ వదిలివేసి మర్చిపోవటమా లేకపోతే అది ఎంతవరకు నిజమో తెలిసికొనకుండా నాసాధన కొన సాగించటమా? ఈ రెంటిలో ఏది ఎక్కువ అవమానకరమో, కించ కారణమో తేల్చుకోలేకున్నాను. కాని నాకు ఒక విషయం మాత్రం తెలుసు: నా సత్యాన్వేషణ ఫలించే అవకాశం అంటూ ఏదైనా ఉంటే వదిలినందువల్ల మాత్రం అది కలగదు.

పట్టుదలతో ప్రయత్నించే ఉద్దేశ్యంతో, మరొకసారి, నేను నాకన్నీళ్లు తుడుచుకొని, నా సంకల్పం పునరుద్ధానం చేసి, ఘనమైన నిశ్చయంతో, విశ్వాసంతో నా ధ్యానం పునరారంభించాను. పట్టువదలను అని నేను శపథం చేసినంత మాత్రాన నా మార్గం సుగమం అయిందని భావం కాదు. కాకపోగా నా నిశ్చయం దృఢమవుతున్న కొద్దీ లోనించి విమర్శనా స్వరం ఇంకా ఇంకా బిగ్గర కాసాగింది. నా విశ్వాసం దృఢమయినదే. కాని అనుమాన పిశాచం పట్టిన నా మనసు హేతువాదానికి అనుక్షణం ఆతృతగా ఎదురుచూసేది.

ప్రశ్నించే నా మనసు కాక అనుమానించే మనసు నాకు సవాలై కూచుంది. మనలో ప్రతిఒక్కరికీ రెండు మనసులు ఉన్నవని మీకు తెలుసు. మన సుముఖమయిన మనసు కస్తూరి మృగం లాంటిది. అది మన ఆలోచన ఉద్వేగాల అరణ్యంలో పరుగులు తీస్తూ పరిమళాలు వెదజల్లుతుంది. అది వేగవతి, చురుకైనది, ఆత్మవిశ్వాసం కలది. అది ఎక్కడా ఎవరినీ ఢీకొనదు. తనదారి తనే ఏర్పరచుకుంటుంది. మన విముఖ మనసు కూడా అంతే. కాకపోతే ఇది ఆత్మసందేహం, వైమనస్యం అనే రెండు యాంటెనాలు ఉన్న కురూపి అయిన బొద్దింక వంటిది. అది మన షడ్రసోపేతమయిన ఆశాభోజనం మీద, పరిశుభ్రమయిన మన కలల నివాసంలోను పరుగులు తీస్తుంది. అది

అతివేగంగా తన వంశవృద్ధి చేస్తుంది. నీలో ఆ పాటవం లేదనీ, మీరు అందుకు యోగ్యులు కారనీ అనుక్షణమూ గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది.

మీరు కలల ఆశల ఆకాశ హర్మ్యాలు నిర్మించుతారు. ఆత్మవిశ్వాస లోపం లేదా అపరాధ భావం అలలా వచ్చి మొత్తాన్ని ఒక ఇసుక కుప్పగా మార్చి వేస్తుంది. అంతా బీచ్‌లో మిగతా ఇసుకతో తేడా లేకుండా కలిసిపోతుంది. అప్పుడు మీరు ప్రపంచంలో మిగిలిన అందరి లాగానే ఆ బీచ్‌పై ఇసుకలో ఒక రేణువులాగా మిమ్మల్ని మీరు దర్శిస్తారు. మీలో ప్రత్యేకత ఏమీ లేదని, మీరు ఆకాశహర్మ్యం కాదు సరికదా, అందులో నివసించే అర్హులు కూడా కాదని తలుస్తారు.

నా సాధనా మార్గం ఇందుకు భిన్నం ఏమీ కాదు. కొన్నిరోజులు నేను ముందడుగు వేశానని అనిపించుతుంది. ఆమర్నాడే అంతా వ్యర్థం, నిరర్థకం అనిపిస్తుంది. ఒకనాడు కఠినమయిన హిమాలయ వాతావరణం భరించిన కఠినాతికఠినమయిన నిష్టలు ఆచరించిన వాడిగా, క్రూరజంతువుల మధ్య నిర్భయంగా జీవించినవాడుగా, ఎలుకలు, పందికొక్కులు, పాములు తేళ్ల నడుమ నేలమీద నిద్రించిన వాడుగా, యోగిగా నేను ఘనత అనుభూతి చెందుతాను. ఆమర్నాడే జీవితంలో సుఖాలన్నీ వదులుకొని నాగరికతకు దూరంగా నిరక్షకుక్షి అయిన ఆటవికుడిలా బతుకుతున్న ఒక మూర్ఖుడిగా, అవహేళనసాలయిన వ్యర్థుడిగా అనుభూతి చెందుతాను.

"ఏం చేయాలని నీప్రయత్నం? నువ్వేం సాధించుదామని ఆశించు తున్నావు? ఈ యుగంలో ఈ పరిస్థితిలో కుండలిని మేల్కొల్పగల ననుకుంటున్నావా? దేవుడు ప్రత్యక్ష మవుతాడనుకుంటున్నావా? నిన్ను చూస్తే నాకు పిచ్చెత్తుతున్నది, గాబరా పుడుతున్నది. నీ చదువు సంధ్యలతో అనుభవంతో ఈ చెత్త అంతా నువ్వు నమ్ముతున్నావంటే నేను నమ్మలేకుండా ఉన్నాను", వంటి వ్యాఖ్యానాలు, ప్రశ్నలతో నా మనసు తరచు నాసాధనలోకి పిలవని పేరంటంగా ప్రవేశించేది. నా విశ్వాసాన్ని అదిలించి బెదిరించి, నన్ను హీనంగా

మాట్లాడేది. అది జయించింది కూడా, అదీ అప్పుడప్పుడు అందులోనూ తాత్కాలికంగానే.

క్రమంగా ఇది కేవలం సందడి మాత్రమేనని తెలుసుకున్నాను. అది నా మనసు వ్యర్థ ప్రేలాపన. ఆప్రేలాపనకూ నేను ఏమిచేస్తున్నాను, చేయటం లేదు అనేదానికీ సంబంధం లేదు. పిచ్చెక్కిన బంధువులాగా అది వాగుతూనే ఉంటుంది. దానిని పట్టించుకోక పోవటమే దాని నోరు మూయటానికి మార్గం,. నా సందేహ సందోహంతో పోరాటం మాని దానిని నిర్లక్ష్యం చేయటం నేర్చుకున్నాను. నా ధ్యాస మరల్చటంతో నా చైతన్యాన్ని నా ధ్యాన లక్ష్యానికి ముడిపెట్టటానికి మార్గం కనుక్కున్నాను. ఆత్మ సందేహానికి బదులు ఆత్మవిశ్వాసం ఎంచుకున్నాను. వాయిదా వేయటానికి బదులు క్రమశిక్షణ, నిరాశ స్థానంలో ఆశ అలవరచుకున్నాను. నిరంతరం ప్రవహించే గంగానదిలా ఆపకుండా ధ్యానించసాగాను.

ఈలోగా వర్షాకాలం వచ్చింది, పోయింది కూడాను. శిశిరం ప్రవేశించటంతో ఆకుపచ్చరంగులో మెరిసిపోయే పర్వత చరియలు అక్కడక్కడ మాసికలు పడినట్లు తోచసాగాయి. తడిలేని అతిశీతలం ప్రవేశించుతున్నది. పగటి పూట కురచ అయిపోతున్నది. శీతాకాలం తన ఆగమనాన్ని ప్రకాశమానంగా ప్రకటించింది. ఇక ప్రతిరోజూ మంచు కురుస్తుంది. చివరికి అన్ని ఋతువుల వలెనే ఈరోజులూ గడిచిపోయినాయి. తూర్పు నించి పడమరకు సూర్యుడు తాపీగా నడుస్తున్నాడు. పగటిపూట మళ్లీ ఎండ కనబడుతున్నది. ఎరుపు, తెలుపు, ధూమ్రవర్ణ పుష్పాలు చెట్లను అలంకరించాయి. చిన్నచిన్న పూలు నేల అంతా ఆక్రమించాయి. చెట్ల కొమ్మలు కొత్తచిగుళ్లు తొడుగుతున్నాయి.

జీవితంలో అత్యంత విలువైన ముహూర్తానికి ముస్తాబయిన వధువులా శోభిల్లింది ప్రకృతి. ఉడతలు, పాములు, లేళ్లు, అడవి పందులు, ఎలుగుబంట్లు, కోతులు, ముంగిసలు, అడవి పిల్లులు, కుందేళ్లు, నీటికుక్కలు, వెలికి వచ్చాయి. ఏదో మహోత్సవం జరుగుతున్నట్లు ఉన్నది. వసంతం వచ్చేసింది. కాని నా

హృదయం శీతాకాలంలో మంచుపట్టి తెల్లగా చల్లగా ఉన్న తోటలా శూన్యంగా ఉన్నది. నా జీవితంలో సామరస్యం, రాగం, లయ లోపించాయి. నా ధ్యానంతో నేను ఇంకా పెనుగులాడుతూనే ఉన్నాను. నిర్వీర్య పరిచే నాదినచర్య పట్టుకు వేలాడుతూ సాధ్యమయినంత ధైర్యోత్సాహాలతో ధ్యానం కొనసాగించుతున్నాను.

వసంతం కూడా తన ప్రయాణం ముగించి ప్రకృతిమాత ఒడిలోకి మాయమై పోయింది. తిరిగి వర్షాలు మొదలు అయ్యాయి. ప్రకృతిలో ప్రతివస్తువూ ఎదిగింది లేక వికసించింది లేదా ముందుకు కదిలింది. ప్రతి వస్తువూ, ప్రతిఒక్కరూ– నేను తప్ప. అక్కడే– నేను ఎక్కడ మొదలు పెట్టానో, అక్కడే ఉన్నాను– దిక్కుతోచక. అప్పుడు అనుభవాలు, దర్శనాలు కలుగుతుండేవి. కాని ఏదీ నిలకడగా, నికరంగా, ఉండేదికాదు.

అప్పటికి నేను నా చక్రాలలోను, సహస్రారంలోను అసాధారణ ప్రగాఢ అనుభవాలు పొందాను. కాని నేను ధ్యానం ముగించిన మరుక్షణం అవి మాయమయ్యేవి. అది నాకు నచ్చేది కాదు. ఇది ఎలా ఉందంటే మిలియన్ డాలర్లు సంపాదించటానికి మీరు విపరీతంగా శ్రమించుతారు. కాని ఆ సొమ్ము మీరు బ్యాంక్‌లో ఉన్నంత కాలం మాత్రమే ఖర్చు చేయగలరు. మీరు బ్యాంక్ బయటికి నడిచిన మరుక్షణం మీ ఐశ్వర్యం మటుమాయం అవుతుంది. మీ ఎకౌంట్‌లో బాలెన్సు శూన్యం అయి కూర్చుంటుంది.

మహాచైతన్యాన్ని అనుభవించటానికి నేను అలమటించి పోతున్నాను. మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతివస్తువుతోనూ ఐక్యం అయ్యే మహాజాగృతి. ఆ ఐక్యత మీతో శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుంది. నా ఉద్దేశ్యంలో సమాధి అంటే ఆ నిత్యపరమానందమే – అదే నా ఆధ్యాత్మిక ఐశ్వర్యం, నా దేవత, నాకుండలిని మేలుకొలుపు. నశ్వరము, తాత్కాలికము అయిన నా వస్తుప్రపంచాన్ని ఈ శాశ్వత పరమానందం కొరకు త్యజించాను. కాని ఇంతదూరం వచ్చాక ఇప్పుడు ఇది కూడా తాత్కాలిక అనుభూతి మాత్రమే అయితే నేను గంజాయి తాగి ఆనందించవచ్చు.

క్షణికమయిన అనుభవాలు, మధ్యలో అప్పుడప్పుడు కలిగే సంచలనాలు అవి ప్రగాఢమయినవే అయినా, అంతకుమించి చెప్పుకో దగింది ఏమీలేకపోయింది.

ఒకనాడు టార్పాలిన్ కప్పి ఉన్న నా పర్ణశాల మీది తాటి ఆకుల కప్పు మీద ఎడతెడకుండ వానచినుకులు పడుతున్నాయి. అశాంతమయిన మనసులో ఆలోచనలలాగ, ఆ పైకప్పు మీద పడిన ప్రతి ఒక్క చినుకుశబ్దము నాకు స్పష్టంగా వినిపించుతున్నది. ఆ ప్రతిఒక్క చినుకు రెండవదానితో కలిసినప్పుడు నాకు అనుభూతి కలిగేది. అది ఒకదానితో ఒకటి కలిసి బిందువులయి, తర్వాత పిల్లకాలువలుగా ఎదిగి పగుళ్ళు, సందులలోకి జాలువారి నా పర్ణశాలలో మడుగులు కట్టడం గ్రహించ గలుగుతున్నాను. కళ్లు మూసుకునే నాధ్యాసను నా పర్ణశాలలోకి మరలించాను. పైనకప్పు మీద చినుకులు పడుతున్న శబ్దం చెవులు చిల్లులు పడేటంతా ఉన్నది. కాని ఇప్పుడు నాకు ఆ శబ్దం ఏమీ వినిపించటం లేదు.

అందుకు బదులు ఒక గోడమీద సాలీడు ప్రాకటం విన్నాను. దాని సన్నని కాళ్ల కదలిక నేను గ్రహించగలిగాను. వాటిలో సూక్ష్మమైన సెన్సార్లు ఉన్నట్లు దాని ఎనిమిది కాళ్లలో ప్రతిఒక్కటీ పరిపూర్ణ లయబద్ధంగా కదులుతున్నాయి. వాటికి స్వయంగా మేధాశక్తి ఉన్నట్లు దాని కాళ్లు కూడా పరిసరాలను గమనిస్తున్నాయి. ఆ సాలీడు అడుగుతీసి అడుగువేసే లోగా అది అపాయాలను గుర్తించటానికి తన ఉపాంగాలను గాలిలో కదిలించుతున్నది. నా మనోనేత్రం దానిని స్పష్టంగా– నా భౌతిక నేత్రం పట్టపగలు ఒక పర్వతాన్ని చూసినంత స్పష్టంగా – చూడగలుగుతున్నది. ఆసాలీడు ప్రతికదలికనూ నేను గ్రహించగలుగుతున్నాను. అప్పుడే ఒక సందేహం బుర్రలో జొరబడింది. ఇది నిజంగా జరుగుతున్నదా లేకపోతే అంతా నా ఊహేనా?

ఒక్క అపరూపమయిన పథకంలో నేను కళ్ళు తెరిచి సాలీడు దిశగా దృష్టి సారించాను. నేను దర్శించిన విధంగా అక్షరాలా కదులుతూ అది అక్కడే ఉన్నది. నాధ్యాసను బయటకు మళ్ళించాను. ఇదివరకు వలెనే వాన కురుస్తున్న

శబ్దం వినిపిస్తున్నది. క్లాసు రూంలో పిల్లల లాగా ప్రతివాన చినుకు తన ప్రత్యక్షతను స్పష్టంగా వెల్లడించుతున్నది.

సర్వత్రా వ్యాపించిన ఈ జాగృతిలో మీరు మాటలలో వర్ణింపనలవిగాని ఒక సంయోగాన్ని అనుభవించుతారు. ఆ క్షణంలో నా పరిసరాలను ప్రతిఒక్కటీ వినటం గాదు అనుభూతి చెందుతున్నాను. నీటిని కదిలించే శక్తే మిమ్ములను కూడా కదిలించుతున్నది. సాలీడు గుండె కొట్టుకునేట్లు చేసే శక్తే మీ గుండె కూడా కొట్టుకునేట్లు చేస్తుంది. ఇది సార్వత్రిక సూత్రం. నిరంతరం నిరవధిక అఖండ శక్తి ప్రవాహం. అక్కడే ఈ విశ్వం అస్తిత్వపు ఆణిముత్యాలు వెదజల్లబడి ఉన్నాయి.

సూర్యోదయాన కమల పత్రాలు విచ్చుకున్నట్లు ఉనికి, జాగృతులు ఇతర అవస్థలు నిదానంగా మృదువుగా గోచరం కాసాగాయి. డెబ్బయ్ ఐదు మిలియన్ కాంతి సంవత్సరాల దూరాన ఉన్న ఒక గ్రహం నా ఎరుకలోకి వచ్చింది. అది భూమికి రెండున్నర రెట్లు పరిమాణం ఉన్నది. అది ఆకుపచ్చరంగులో, నీటితో జీవులకు ఆవాసయోగ్యంగా ఉన్నది. మరొకటి ఇంకా చేరువలో సుమారు 500 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో !

కొన్ని నెలల తర్వాత నేను హిమాలయాలు దిగి వచ్చినప్పుడు నిజంగానే 600 కాంతి సంవత్సరాల దూరాన కెప్లర్ - 22 అనే గృహాన్ని కనుగొన్నట్లు తెలియవచ్చింది. నేను ఆశ్చర్యపోలేదు ఆప్రగాఢ సంచలనాలు, జాగృతి నా మనసులో శాశ్వత స్థితి అయింది.

ప్రస్తుతం నా జీవితనౌక సమభావ పరమానంద సాగరంలో స్వేచ్ఛగా పయనించుతున్నది. నడుస్తున్నా, మాట్లాడుతున్నా, తింటున్నా, ఆలోచించుతున్నా, కూర్చున్నా, నిల్చున్నా సర్వావస్థలలోను ఈ నూతన పరమానందాన్ని అనుభూతి చెందేవాడిని. ప్రస్తుతం నా బ్యాంక్ నేనే అయినాను. నా ఐశ్వర్యం నా లోనే ఉన్నది. కుండలిని వాస్తవమని, దాని జాగృతి దేవి ప్రత్యక్షానికి ఏమాత్రం తీసిపోదని గ్రహించాను.

ఈ కుండలిని మేలుకొలిపే బాటన నడుస్తుంటే ప్రతివస్తువూ పరస్పరం ఆధారపడుతుందని, లంకెపడి ఉందని గమనిస్తా రు. ఇందులో మినహాయింపు అనేది లేదు. మీ చైతన్యము, అంతర్‌దృష్టి విస్తరించటం ఆరంభమవుతుంది. ఆ సాలీడు అతిచిన్న కదలిక కూడా నా చైతన్యంలో ప్రవేశించినట్లుగానే, లక్షలాది మైళ్ల దూరాన జరిగే అత్యంత సూక్ష్మ చర్య కూడా మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే మీ చర్యలు కూడా ఇతరులను ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఈ సూక్ష్మ దృష్టి లేదా అంతర్దృష్టి మీ స్వేచ్ఛకు బీజం. బతకటానికి సతమతమవుతున్న భిన్న జీవిగా మిమ్మల్ని మీరు ఇక చూడరు. ఇది ఒక పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛానుభూతి. అందులో నించే శాశ్వతమనిపించే అత్యంత ప్రగాఢ శాంతి, తన్మయత్వం కలుగుతాయి. అన్నిటినీ మించిన అందమైన విశేష మేమిటంటే ఆ ప్రయత్నం చేయటానికి సంకల్పించిన వారందరూ ఈ అనుభవం పొందగలరు.

క్లుప్తంగా చెబితే. నేను చేసిన సాధన మీరు చేస్తే, నాకు లభించింది మీకూ లభించుతుంది. ఇది సరళ సాధనా విజ్ఞానం. అసలయిన సాధన ఎలా ఆరంభించాలో చూపుతాను.

చక్ర క్షేత్రం

మీదేహంలో చక్రక్షేత్రాలను సరిగా గుర్తించటంతో కుండలిని సాధన మొదలవుతుంది. ఆరుచక్రాలు, సహస్రారం ఒక సరళరేఖలో ఉంటాయి. మీదేహం ఒడ్డూ పొడవులు, నిర్మాణం, ఆకృతిని అనుసరించి చక్రాల మధ్య దూరం కొద్దిగా మారవచ్చు. చక్రాల క్షేత్రం సరిగా గుర్తించటం ముఖ్యం అందువల్ల మీరు సఫలత సాధించే అవకాశం మెరుగవుతుంది. మీరు సరయిన క్షేత్రాన్ని ధ్యానించితే ఆరునెలలలో ప్రగాఢ సంచలనాలు కలగటం ఆరంభమవుతుంది.

మీ దేహంలో చక్రాల క్షేత్రం గుర్తించే పద్ధతి ఇది. మీది కుడి చేతివాటమయితే కుడిచేయి, ఎడమచేతి వాటమయితే ఎడమ చేయి ఉపయోగించండి.

1. మీ చేతి చిటికెనవేలు బొడ్డుమీద పెట్టండి. మీ నాభి మణిపురచక్ర క్షేత్రం.

2. మీ చేయి పూర్తిగా పైకి చాచండి. మీ బొటనవేలి కొన ఎక్కడ తగులుతుందో చూడండి. ఇదే మీ అనాహత చక్రం.

3. ఇప్పుడు మీ బొటనవేలి కొన ఉన్నచోట మీ చిటికెనవేలి కొన ఉంచి అరచేతి సాచండి. ఇప్పుడు మీ బొటనవేలి కొన తాకిన చోటు విశుద్ధి చక్రం.

4. మళ్లీ మీ బొటనవేలి కొన ఉన్న స్థానంలో చిటికెన వేలి కొన ఉంచండి. మళ్లీ అరచేతిని పూర్తిగా చాచండి. ఇప్పుడు మీ బొటనవేలు తగిలే. ప్రదేశం ఆజ్ఞాచక్ర క్షేత్రం.

5. ఆజ్ఞా చక్ర క్షేత్రంలో చిటికెన వేలికొన ఉంచి చేతిని మళ్లీ పూర్తిగా చాచండి. ప్రస్తుతం మీ బొటనవేలు సహస్రార చక్ర క్షేత్రాన్ని తగులుతూ ఉంటుంది.

6. తిరిగి నాభి దగ్గరికి రండి. మీ బొటనవేలు కొన బొడ్డు మీద పెట్టండి. మీ అరచేయి పూర్తిగా క్రిందికి చాచండి. మీ చిటికెనవేలు తగిలే చోట మీ స్వాధిష్టాన చక్ర క్షేత్రం.

7. మీ చిటికెన వేలు ఉన్న స్థానంలో బొటనవేలి కొన ఉంచి, మరొకసారి మీచేతిని క్రిందికి చాచండి. ఇప్పుడు మీచిటికెన వ్రేలు మీ మూలాధార చక్ర క్షేత్రాన్ని తగులుతున్నది.

మీ చేతి వెడల్పు బొటనవేలికొన నుంచి చిటికె వేలి కొన దాకా కొలవటం గుర్తుంచుకోండి. మీరు చేతులు ఇరువైపులా చాచి ఉన్నప్పుడు ఒకచేతి మధ్యవేలినించి రెండవ చేతి నడిమి వేలి వరకు గల దూరం మీ ఎత్తుకు సమానం. అలాగే రెండు చక్రాల నడుమ దూరం ఒక అడ్డిచేతికి సమానం. మీ చక్ర క్షేత్రాలను మీ చేయి మాత్రమే సరిగా తెలుపగలదు.

చక్రధ్యానం - ఐదు అంగాలు

ఇక్కడి నించి ఇంతకు క్రితం చక్రాలను గురించి ఇతర రచనలలో చదివిన దానికి వ్యత్యాసం ఆరంభమవుతుంది. అసలయిన చక్ర ధ్యానంలో రేకుల సంఖ్య, ఆ చక్ర అధిష్ఠానదైవము, ప్రతి రేకుమీద ఉన్న బీజాక్షరాలు ఎటువంటి పాత్ర వహించవు. ఏకాగ్రతలో నాణ్యత, తీవ్రత, నిర్విరామంగా ఎంతసేపు ఏకాగ్రత నిలుపగలరు అనేవి మాత్రమే కీలకమయిన అంశాలు. మీ ఏకాగ్రతను ఉన్నత స్థాయి చేర్చటానికి తోడ్పడేది ఏదయినా మీ కుండలిని మేలుకొలపటంతో తోడ్పడుతుంది.

మీరు యోగాసనాలు, బంధాలు, ముద్రలు అభ్యసించుతుంటే అవి మీరు నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించవచ్చు. అవి మీ దేహ దారుఢ్యానికి. మీరు దీర్ఘకాలం నిశ్చలంగా కూర్చొనగలగటానికి అవి తోడ్పడుతాయి.

మీరు ప్రాణాయామం, మరే ఇతర వ్యాయామాలయినా చేస్తూ ఉంటే మీరు వాటిని కొనసాగించవచ్చు. ఇవన్నీ అనుబంధ అభ్యాసాలు. ధ్యానంలో మీకు తోడ్పడుతాయి. అయితే చక్రధ్యానం దగ్గరికి వచ్చినపుడు వీటన్నిటి పాత్ర/ తోడ్పాటు అత్యల్పం.

ప్రతి చక్రంలోను మీ సఫలతను నిర్ణయించే అయిదు మూలాంశాలు ఉన్నాయి.

1. దర్శనం:

చక్రాలను వివరించిన ప్రతి అధ్యాయంలోను ఆ చక్రం రంగును తెలియజేశాను. ఈ దర్శనం ఒక్కటే అవసరమైనది. ముఖ్యమయినది చక్రాల అధిష్ఠాన దేవతలు, వారు ధరించిన ఆయుధాలు, పరికరాలతో ఎంతమాత్రము తికమకపడవలసిన అవసరం లేదు. ఒక్కొక్క చక్రం మీది రేకులు లెక్కించి ఒక్కొక్క దానిమీద ధ్యానించటం వల్ల కలిగే ఫలితం మీ ఏకాగ్రత సన్నగిలటం మాత్రమే. మీ దార్శనికత ఎంత సరళంగా ఉంటే మీ ధ్యానం అంత ప్రభావశాలి అవుతుంది. ప్రతి చక్రానికి ఆ చక్ర క్షేత్రంలో ఆ రంగు దర్శించండి.

2. మంత్రం:

ప్రతి చక్రం మీది పవిత్ర బీజాక్షరం మాహాత్మ్య బలశాలి అయిన శక్తి బీజం. ధ్యానంలో మీ పయనంలో సగం దూరం చేరినపుడు ప్రతి చక్రము ఆ బీజాక్షర నాదంతో ప్రతిధ్వనించుతూ ఉందని గ్రహించుతారు. ఇక్కడ ముఖ్యాతి ముఖ్య విషయమేమిటంటే మీరు దర్శించటం, మంత్రోచ్చాటన ఏక కాలంలో చేయలేరు. ప్రతి చక్రానికి దర్శించటానికి, మంత్రోచ్చాటనకు సమయం వేరు వేరుగా కేటాయించాలి.

మీ అభ్యాసం తీవ్రం అవుతుంటే, సాధ్యమయినంతసేపు దర్శన ధ్యానం సాగించండి. దర్శన ధ్యానంలో అలసిపోయినపుడు మంత్రధ్యానానికి మరలండి. మనసు స్పష్టంగా, స్వచ్ఛంగా మెలకువతో ఉంచి ఏకాగ్రత పెంపొందించటమే లక్ష్యం.

3. ఆసనం:

సక్రమమయిన ఆసనాన్ని గురించి నేను ఎంత చెప్పినా తరగదు. మీ మనసును, వాక్కును, చర్యను ప్రభావితం చేసే శక్తులు మీ దేహంలో పది ఉన్నాయి. సరయిన ఆసనం ఈ శక్తులన్నిటినీ అనుసంధానం చేసి అన్నిటిని మించిన శక్తి, కుండలిని, మేలుకొలపటానికి బాట సుగమం చేస్తుంది.

పద్మాసనం, లేదా కాళ్లు మడిచి కూర్చొవటం ఉత్తమం. మీరు కాళ్ళు ముడిచి కూర్చోలేకపోతే, సుఖంగా కుర్చీలో కూర్చోండి. ఏది ఏమయినా వెన్నెముక మాత్రం అమ్ములా నిటారుగా ఉండాలి. మీ మెడ అత్యంత స్వల్పంగా, అవునా కాదా అన్నట్లు, వంగి ఉండాలి. మీ చేతులు మీ ఒడిలో విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

ధ్యాన సమయంలో మీరు శిలలాగా నిశ్చలంగా, ఉండాలి. మీ మనసు నిశ్చలం అవుతున్న కొద్దీ మీ దేహం సహజంగా, నిశ్చలం అవుతుంది. ఇందుకు విపర్యయం కూడా సహజమే. దేహం నిశ్చలంగా ఉండటం అనేది యోగి పురోగమనానికి సంకేతం. మనసులో నిశ్చలత, నింపాది పెరుగుతున్న కొద్దీ

కాళ్లు చేతులు కదపటం, నులపటం వంటి అనవసరమైన, శక్తిని వ్యర్థం చేసే కదలికలు క్రమంగా తమంతట తామే అదృశ్యమవుతాయి.

4. ఏకాగ్రత:

మీరు ఇప్పటి వరకు చెప్పిన మూడూ అభ్యాసం చేస్తే ఏకాగ్రత తనంతట తానే వృద్ధి చెందుతుంది. మీ ఏకాగ్రత పెంపొందించకుండా కుండలిని మేలుకొలపటం సాధ్యం కాదు. ఆ మాటకొస్తే స్థిరమయిన ఏకాగ్రత లేకుండా ఏ ధ్యానం లోనూ సఫలత సాధ్యం. కాదు. ఈ కారణంగానే పతంజలి కూడా ధ్యానానికి మునుపే ఏకాగ్రతను పేర్కొంటారు. ఏకాగ్రత ధ్యానం కాదు.

వాస్తవానికి స్థిరమైన ఏకాగ్రత మంచి ధ్యానానికి దారితీస్తుంది. ఏకాగ్రత మన మానసిక శక్తిని కేంద్రీకృతం చేయటం. ధ్యానం అంటే మెలకువ, ఎరుక కోల్పోకుండా ఆ ఏకాగ్రతను పట్టి ఉంచటం. చక్రభేదనంలో సఫలత మీ ధ్యానం యొక్క నాణ్యత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ ఏకాగ్రత తీక్ష్ణమూ, దీర్ఘమూ అయిన కొద్దీ చిరకాలం మన్నే ఫలితాలు శీఘ్రంగా కలుగుతాయి.

5. ఆహార నియమం:

మీరు ధ్యానించే చక్రానికి అనుగుణంగా ఆహారం తినటం చాలా ముఖ్యం. చక్రాలను ఒక్కొక్కటి నిచ్చెన మెట్ల వలె ఎక్కి దిగండి. మీరు ధ్యానించుతున్న చక్రానికి అనుగుణంగా మీ భోజనం నియమితం చేయండి. చక్రాలను గురించిన అధ్యాయాలలో ప్రతి చక్రానికి అనువైన ఆహారాన్ని వివరించాను.

ఏది ఏమయినా మసాలా భోజనం, నూనెతో చేసిన పదార్థాలు, వేపుడు పదార్థాలు వదిలివేయండి. శాకాహారం మీకు బహు ప్రయోజనకారి అవుతుంది. కారణం - శాకాహారం సాత్వికశక్తి కలిగించుతుంది.

చక్రాలను ధ్యానించటం:

మొదటి రెండు చక్రాలు మూలాధార చక్రం, స్వాధిష్ఠానచక్రం -

ఛేదించటానికి దృఢ నిశ్చయము, చిత్తశుద్ధి గల సాధకుడికి ఒక్కొక్క చక్రానికి ఒక సంవత్సరం పట్టుతుంది. మిగిలిన చక్రాలు ఒక్కొక్క దానికి ఆరునెలలు అవసరమవుతుంది. సగటున రోజుకు రెండు గంటల చొప్పున. సంవత్సరంలో ప్రతి ఒక్కరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానించితే ఇది సాధ్యం. ఈ రెండు ఒక్కొక్క గంట చొప్పున లేదా నలుబై నిమిషాల చొప్పున మూడు సెషన్లుగా విభజించవచ్చు.

మీరు చాలా బిజీ అయిన వ్యక్తి అనీ, రోజుకు రెండు గంటలు సమయం ఇందుకు కేటాయించటం మీకు వీలు కుదరదనీ మీ ప్రతిస్పందన కావచ్చు. మీకు వీలయినంత, అవకాశం ఉన్నంత సమయంలోనే మీరు ఆరంభించవచ్చు. కాని తీవ్రమయిన ధ్యానంతో మాత్రమే అసలయిన ఫలితాలు కలుగుతాయనేది కఠిన సత్యం. మరి తీవ్ర ధ్యానం చేయటానికి అచంచల దీక్ష, నిబద్ధత అవసరం. కుండలిని మేలుకొలపటం అత్యంత ఫలప్రదమైన ధ్యానం దానికి తోడు అత్యంత కష్టతరం కూడాను.

మనం స్కూలులో రోజుకు ఆరు గంటల చొప్పున పదిహేను సంవత్సరాలకు మించి చదువుతాం – ఇదంతా కనీసం పట్టభద్రత దొరకక పూర్వం. తీరా ఆ పట్ట భద్రులయిన తర్వాత ఉద్యోగం దొరుకుతుందన్న గ్యారంటీ లేదు. ఉద్యోగం దొరికిన తర్వాత, నెలఖారున వచ్చే ఆ జీతపు రాళ్లకోసం, సగటున రోజుకు ఎనిమిది – పది గంటలు పనిచేస్తాం. సంవత్సరం మొత్తంలో రెండు మూడు వారాల సెలవు దొరుకుతుంది. సంగీత సమ్మేళనాలలో పియానో వాయించే వ్యక్తి అందులో ప్రావీణ్యం సంపాదించాలంటే సుమారు పదివేల గంటలు అభ్యాసానికి వెచ్చించుతాడు. కళాకారులు గాయకులు జీవితాంతము అభ్యాసం చేస్తూనే ఉంటారని చెప్పనక్కరలేదు.

అదేవిధంగా కుండలిని జాగృతం చేయటానికి అభ్యాసము. యత్నము, సమయము, నిబద్ధత వెచ్చించి తీరాలి. ఇదేదో మనసు తేలిక పడటానికి చేసే ధ్యానం కాదు. ఇక్కడ అసాధారణ ఆత్మ పరివర్తన గురించి మాట్లాడుతున్నాం! ఇక్కడ మీరు సృష్టించటాన్ని గురించి ఆలోచించటం లేదు మీరు సృష్టి మూలానికి

వెళ్తున్నారు. కుండలిని సాధనను పియానో నేర్చుకోవటం లాగానో, ఒలింపిక్స్‌లో పాల్గొనటం లాగనో యోచించండి. గెలిచే అవకాశం ఏదైనా ఉండాలి అంటే మీరు కృషి చేసి తీరాలి.

నా అనుభవం ప్రకారం మీరు సుమారుగా రోజుకు ఏడుగంటలు చక్ర ధ్యానానికి వినియోగించగలిగితే ఆరునెలలలో మీకు చెప్పుకోదగిన అనుభవం కలుగుతుంది. మరోవిధంగా చెబితే, చక్రధ్యానం ఉద్యోగం లాగా నిర్వర్తించితే ఆరునెలలలో మీకు మొదటి ప్రమోషన్ లభించుతుంది. నా అభ్యాసం అతి ఉధృత దశలో ఉన్నపుడు నేను రోజుకు సుమారు ఇరవై రెండు గంటలు ధ్యానించేవాడిని.

మీ ధ్యాన తీవ్రత ఒక స్థాయికి చేరిన తర్వాత మీ ఆకలి, నిద్ర, అలవాట్లు, మనసు, ఆలోచనా సరళి అన్నీ సార్థకమయిన తిరుగులేని పరివర్తన చెందుతాయి. నిరంతర ధ్యానిగా ఒక సమయాన ఒక చక్రాన్నే ధ్యానించటం ముఖ్యం. ఒకటి జయించిన తర్వాత, తర్వాత దానికి కదలాలి. తర్వాత చక్రాన్ని ధ్యానించటానికి మీరు సిద్ధంగా ఉన్నారో లేదో తెలుసుకోవటం ఎలా? ఒక చక్రం పైన కనీసం ఆరునెలలు (మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన అయితే ఒక సంవత్సరం) ధ్యానించిన తర్వాత, ఆ చక్రధ్యానం చేసిన ప్రతిసారి మీలో ఏదో ప్రగాఢ సంచలనం కల్గుతున్నట్లయితే మీరు తర్వాతి చక్రానికి కదలటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. మీ యత్నం, ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నది అనే దానిని బట్టి మీరు ఎంత త్వరగా తర్వాతి చక్రానికి కదులుతారు అనేది ఆధారపడుతుంది.

నిజ జీవిత పరిస్థితులలో మీరు రోజుకు రెండు గంటలు మాత్రమే ధ్యానం చేయగలరు అనుకుందాం. మీ అభ్యాస కార్యక్రమం ఈ క్రింది విధంగా ఉండవచ్చు.

1. మీ శ్వాసను క్రమబద్ధం చేయటానికి ఐదు నిమిషాలు దీర్ఘశ్వాస
2. మీ శక్తులను సమచాలనంచేయటానికి ఆజ్ఞాచక్ర ధ్యానం పది నిమిషాలు
3. మీ ప్రాథమిక చక్ర ధ్యానం - నలభయ్ నిమిషాలు.

4. మీ దేహాన్ని విశ్రమింప జేయటానికి దీర్ఘశ్వాస - ఐదు నిమిషాలు.

మూడవ అంశం విషయంలో ఆ నలభయ్ నిమిషాలలో మీరు అలసట చెందితే చక్రం యొక్క వర్ణం దర్శించటం, బీజాక్షరం మీద ధ్యానించటం మార్చి మార్చి చేయవచ్చు. ఆ బాటన మీరు పురోగమించుతుంటే మీరు సర్వకాలాలలోను ఒక ధ్యాన జాగృతిని నికరంగా కొనసాగించవచ్చు. స్నాన సమయంలో, డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు, భోజన సమయంలో జాగరూకతతో ధ్యానించవచ్చు. ఇది మనసులో ఒక లయను సృష్టించుతుంది. అప్పుడు శబ్దమే నాదం అవుతుంది.

వారానికి ఆరు రోజులు ధ్యానించండి. ఒకరోజు విశ్రాంతి తీసికొనండి. ఆ విశ్రాంతి మీ మనసును సేదదీర్చి బలం ఇస్తుంది. మీ ధ్యానం ప్రతిరోజు ఒకే సమయాన ఆరంభించటానికి ప్రయత్నించండి. చక్ర ధ్యాన సమయంలో సారాయి, ఇంకా ఇతర మత్తు పదార్థాలు వర్జించితే ఆరోగ్యదాయకం, శ్రేయోదాయకం. మీరు మరింత మెరుగుగా ధ్యానించటానికి అవి తాత్కాలికంగా తోడ్పడవచ్చు. ఏకాగ్రం చేసే సామర్థ్యాన్ని బలహీన పరుస్తాయి. కారణం అవి ఉపశమనకారులు.

భక్తి పరాయణుడయిన ఒక శిష్యుడు తన గురువు వద్ద ధ్యానం నేర్చుకున్నాడు. అతను ఎంత శ్రమపడి ప్రయత్నించినా ఆరంభ దశలో అతను ఏకాగ్రత పొందలేక పోయినాడు. ఎలాగో ఒకనాడు తన ధ్యానంలో గాఢమయిన తాదాత్మ్యం అనుభూతి చెదాడు.

"గురూజీ!" ఆనందంతో అతను అన్నాడు. "ఈనాడు నా ధ్యానం పరమ అద్భుతంగా ఉన్నది".

"విచారించకు" గురువు నిర్లిప్తంగా అన్నాడు. "ఇది గతించుతుంది. నీ ప్రయాణం కొనసాగించు".

"కాని, నేను ఆ రహస్యం తెలుసుకున్నా ననుకుంటాను"

"ఈ అనుభూతి కూడా గతించుతుంది. అని చెబుతూ గురువు గారు తన పనిలో నిమగ్నులయినారు.

గురువుగారు తన ప్రగతి మెచ్చుకోకపోగా, ప్రోత్సహించను కూడా ప్రోత్సహించకపోయే సరికి శిష్యుడికి నింతగా తోచింది. అతని ధ్యానం మరి కొన్నాళ్ళు చాలా చక్కగా నడిచింది. తను బాగా పురోగమించుతున్నా దనిపించిన సమయంలో అతను అశాంతి, పరధ్యానం అనుభూతి చెందసాగాడు. అతను ఎంత దృఢంగా ప్రయత్నించితే అతని ధ్యానం అంత అధ్వాన్నం కాసాగింది.

భయపడి అతను మళ్లీ గురువు చెంత జేరాడు.

"గురూజీ" ధైర్యం కోల్పోయిన అతను అన్నాడు. "ధ్యానం నా వల్లకావటం లేదు. గురికుదరటం లేదు".

"విచారించకు". గురువు మృదువుగా అన్నారు. "ఇదీ గతించుతుంది. నీ ప్రయాణం కొనసాగించు."

"కాని నేను అంతా కోల్పోయా ననుకుంటాను."

"ఈ అనుభూతి కూడా గతించుతుంది." గురువు బదులు పలికారు. "నీ ధ్యానం కొనసాగించు."

❊

కుండలిని మేలుకొలిపే దారితొక్కితే కొన్నిరోజులు మీకు ఘనమయిన సంచలనాలు కలుగవచ్చు. మీరు ఎంతో పురోగమించిన అనుభూతి కలుగవచ్చు. దానికి మిమ్మల్ని మభ్యపుచ్చే అవకాశం ఇవ్వకండి. అవసరమయినంత సమయం వెచ్చించక మునుపే మీరు తరువాతి చక్రం ధ్యానించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి కలిగితే నూటికి నూరుపాళ్లు మీరు పొరబడినట్లే. మీ ఏకాగ్రతలో నిజమైన నిలకడ సాధించటం అత్యంత ముఖ్యమయిన విషయం.

కొన్ని రోజులు ఈ ధ్యానం ఇదంతా మీకు సాధ్యం కాదు అనిపించుతుంది. ఈ ధ్యానం గట్రా అంతా మీకు తగదు. అనిపించుతుంది. నిరాశ పడకండి.

మరికొంత ధ్యానం చేయండి. పట్టు వదలకండి. పట్టుదల లేనివారు ఎవరూ ఎన్నడూ ఏమి నేర్చుకొనలేరు. దృఢ నిశ్చయంతో పూర్తి జాగృతితో ధ్యానించండి. కుండలిని చక్రాన్ని ఛేదించుతుంది. మరి వేరే మార్గం లేదు.

మూలాధార చక్రంతో ఆరంభించండి. ఒక్కొక్క సారి ఒక మెట్టు ఎక్కుతూ పైకి పదండి. ఒక్కొక్క మైలు రాయి చేరినపుడల్లా మీలోనే దాగివున్నదని అంతవరకు మీరు ఎరుగని దివ్యాంశానికి తలుపులు తెరుస్తారు. ఈ క్రమక్రమ పరివర్తన మిమ్మల్ని ఒక కొత్త వ్యక్తిగా రూపుదిద్దుతుంది. మిమ్ములను గురించి మీరు తెలుసుకుంటున్న కొద్దీ మీరు ఇంకా ఇంకా ఉత్తమతర వ్యక్తులుగా ఎదుగుతారు.

చక్రాల నుంచి లభించుతున్న ఈ నూతన శక్తులతోను బాంధవ్యాలు, ఉద్యోగాలు, నిర్వహణా కౌశలము, చిత్తవృత్తి (మానసికావస్థ), వగయిరాలను మెరుగుపరచటానికి వినియోగించవచ్చునా అని మీరు యోచించుతూ ఉండవచ్చు. అవును అని అందుకు సమాధానం. అంటే మీరు చైనీస్ భాష తెలియకపోయినా మీరు వెంటనే మాట్లాడటం మొదలుపెట్టుతారని అర్థంకాదు. పరిశుద్ధమైన ఆలోచనలు, మనసులో స్పష్టతతో మీరు అసాధారణమయిన సంయమనం సంపాదించి మీ లక్ష్యాలను గమ్యాలను అతి త్వరగా సాధించుతారు. మరే మార్గంలోనూ ఇది సాధ్యంకాదు.

కుండలినీ సాధనలో మీరు వేసే ప్రతిఒక్క అడుగుతోను మీ చైతన్యంలో ఒక నూతన స్థాయి అందుకుంటారు. మీ ఆలోచనల స్వచ్ఛత చెప్పుకోదగినంత వృద్ధి చెందుతుంది. మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మీ దేహంలో చెప్పనలవిగాని, నిశ్చలత ఏర్పడుతుంది. మీరు పూర్తిగా గట్టు తట్టిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇతరుల విమర్శలకు స్పందించటం అసమంజసంగా, కష్టంగా తోస్తుంది. మీ పరిసరాలలో ఏమి జరుగుతున్నా మిమ్మల్ని కదిలించలేదు. అయినా మీరు అంతా తెలిసే ఉంటారు. మీ ఆలోచనలు నిజ జీవితంలో అవతరించుతున్నాయినీ, వాస్తవమవుతున్నాయినీ గమనించటం ఆరంభించుతారు.

మీరు కోరిన వస్తువులను సులువుగా ఆకర్షించుతారు. మీ జీవితంలో, జీవన శైలిలో, జీవనంలో మీ వ్యక్తిత్వం ప్రతి ఫలించ నారంభించుతుంది. మీలోని సుముఖమైన మార్పును మీతోబాటు మీ చుట్టూ ఉన్నవారు కూడా గమనించుతారు. ఇప్పుడు మీ లోని లోపాలు తేజోమయమైన సూర్యరశ్మిని, చల్లవెన్నెలను కురిసే చంద్రుడిని కన్పించనీయకుండా కంటి కడ్డుపడే బొటనవేళ్ళు కాక, తమంతట తామే సమసిపోయే తాత్కాలిక మేఘాలవలె మార్పు చెందుతాయి. అంతే కాదు మీ లోపాలు మిణుకు మిణుకు మనే తారల లాగా మీ జీవన లోకానికి అందాన్ని తళుకునూ కలిగించుతాయి.

ఏడు చక్రాల స్వాధీనం

మూలాధార చక్రం

సహస్రదళ కమలం, సహస్రారంలో అమృతం సేవించిన తర్వాత కుండలిని అతి మొరటుస్థాయికి దిగజారి పోయింది. అదే మూలాధార చక్రం. వెన్నెముక అట్టడుగున ఉంటుంది. కుండలిని మేలుకొలుపు ఈ చక్ర బేధనంతో మొదలవుతుంది.

> "మూలాధారాంబుజారూఢా
> పంచవక్త్రాస్థి సంస్థితా
> అంకుశాది ప్రహరణా వరదాదినిసేవితా
> ముద్గౌదనాసక్తచిత్తా శాకిన్యంబాస్వరూపిణీ"
>
> (లలితా సహస్రనామం, 106)

శబ్దార్థం

పంచముఖి అయిన దేవి మూలాధార చక్రంలో ఆసీనురాలయి ఉన్నది. దేవి మన ఎముకలలో గూడ వసించి ఉన్నది. ఆమె ఒక చేతిలో అంకుశం, మరొక చేతిలో అభయముద్ర ధరించి ఉన్నది. కాయ ధాన్యముతో తయారయిన ఆహారము ఆమెకు ప్రియమయినది. ఆమె పేరు శాకిని.

నిగూఢార్థం

పంచముఖి దేవి అంటే ఐదు ముఖాలు కలిగిన రూపం అని భావం కాదు. అది మీ జీవితం, మీ దేహం, మీ జీవనాలలో అతిముఖ్యాతి ముఖ్యాంశాలను సూచించుతుంది. మనకు ఐదు కర్మేంద్రియాలు ఉన్నాయి. అని చేతులు, కాళ్లు, నోరు, మర్మాంగం, గుదము. అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు, కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, చర్మం. మనం పంచభూతాలతో పృధ్వి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం - సృష్టి అయినాము. ఇవి స్థూల మూలకాలు.

స్థూల వస్తువులు అన్నిటికంటే అథమ స్థానాన్ని సూచించుతాయి. జంతువులకు కూడా పైనచెప్పిన ఇంద్రియాలు అన్న ఉన్నాయి. మరి మనకు జంతువులకు వ్యత్యాసం ఏమిటి? మేధ, వివేకం, జంతువులలో లేని వివేకం

మనలో ఉన్నది. మనల్ని మనం మెరుగు పరచుకోగలం. తద్వారా ఈ సమాజాన్ని, తదుపరి ఈ ప్రపంచాన్నే సంపన్నం చేయగలం.

ఈ చక్రంలో శక్తి అక్కడికి మాత్రమే పరిమితమై ఉండదు. పై శ్లోకంలో తర్వాత అస్థి సంస్థిత అనే పదం ఉన్నది. అంటే ఆ శక్తి మీ ఎముకలలో కూడా ఉన్నది అనిభావం. అక్కడే గూఢార్థం ఇమిడి ఉన్నది. మీ మూలాధార చక్రం ధ్యానించితే మీ ఎముకల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

ఈ చక్రంలో దేవి అంకుశం ధరించి ఉన్నది. అంకుశం ఏనుగులను నియంత్రించటానికి వినియోగించే వాడి మొనగల పరికరం. నేనొకసారి ఒక మావటీడు అదను తప్పిన ఏనుగును ఏ మాత్రం శ్రమపడకుండా, అదుపులో పెట్టటం చూశాను. అతను ఆ అంకుశంలో వంకిని ఏనుగు చెవికి తగిలించి వాడిమొన దాని మెడకు నొక్కాడు. తక్షణం ఏనుగు కూర్చున్నది. మూలాధార మీరు ధ్యానించే మొదటి చక్రం. గనుక, ఏకాగ్రత నిలుపుకొనటంలో మీకు ఏనుగంత సవాలు వశపరచుకున్నంత ప్రయత్నమే. మీరు నిరాశ చెందనవసరం లేదు లేదా దానితో పోరాడనవసరం అంతకంటే లేదు. అలా చేస్తే అది అది మీమీద తొక్కి పరుగెత్తుతుంది. మీరు కేవలం జాగరూకత, దృఢనిశ్చయం అనే అంకుశం ఉపయోగించి ముందుకు సాగాలి.

సుముఖంగా దృఢ నిశ్చయులయిన వ్యక్తికి ఈ విశ్వం ఎప్పుడూ దారి ఇస్తుంది. మీరుపట్టువదలకుండా ఉంటే ఆటంకాలు, అవాంతరాలు పట్టుతప్పుతాయి. అందుకే రెండవ చేతిలో అభయ ముద్ర దాల్చింది.

పెసలు, బియ్యంతో చేసిన జావ, ముద్గొదన, అంటే చాలా ఇష్టం. ముద్గ అంటే పెసలు అనే దినుసులు. ఇందులో దాగి ఉన్న రహస్యం మరొకటి ఉన్నది. మూలాధార చక్రం ధ్యానించిన ఆరునెలలు మీ ఆహారంలో చిక్కుడుకాయలు, బియ్యపు అన్నము ఎక్కువ పాళ్ళు ఉండేట్లు క్రమ బద్ధం చేయాలి. మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తినకండి. అది మీ బద్ధకాన్ని పెంచి మీ సాధనను ప్రక్కతోవ పట్టించుతుంది. ఒక స్పూను వెన్నగాని నెయ్యిగాని తినవచ్చు. కాని వేపుడు పదార్థాలు పూర్తిగా వర్జించాలి.

మూలాధార చక్రం స్వాధీనం అయితే మీ ఆరోగ్యం బాగు అవుతుంది. ముఖ్యంగా అది ఎముకలకు చాల మేలుచేస్తుంది. శబ్ద, స్పర్శ, రసన, ఘ్రాణ, రూపాలకు మీ సున్నితత్వం, గ్రాహ్యత అతి సూక్ష్మం అవుతుంది. మూలాధార చక్రం స్వాధీనం అవుతున్నదనటానికి ఆకలి తగ్గటం తొలి సంకేతం. కొంచెం తింటేనే సరిపోతుంది. కారణం ఇప్పుడు మీరు స్థూల పదార్థాలను ఇంతక్రితం కంటే సులువుగా సమర్థవంతంగా జీర్ణం చేసుకోగలుగుతారు.

పదునెక్కిన ఇంద్రియాలతో మీ ప్రతి అనుభవమూ ఇప్పుడు తీవ్రతరం అవుతుంది. దానితో మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులందరి పట్లా మీరు సున్నిత మనస్కులు అవుతారు. అసలయిన ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తి ప్రమాణ ముద్ర అదే.

మూలాధార చక్రం ధ్యానం కొనసాగుతుంటే మీరు తేలిక అయినట్లు మీకు అనుభూతి కలుగుతుంది. శారీరకమైన కోర్కెలు, స్థూలమైన ఆలోచనలు విస్తరించి పలుచబడిపోతాయి. వాటిస్థానే శ్రేయస్సు, శాంతి చోటు చేసుకుంటాయి.

ఈ చక్ర రంగును గురించి శాస్త్రం మౌనం వహించింది. కాని నాకు ఈ సాధనలో లభించిన మూలం మౌనం దాల్చలేదు. ఈ చక్రం రంగు నారింజ రంగు. సచేతనమయిన నారింజరంగు. ఇక్కడ దేవినామం శాకిని. కనుక ఈ చక్ర బీజాక్షరం సం. (సంగ్ అన్నశబ్దంతో ఉచ్చరించబడుతుంది. చివరి 'గ్' సున్నితంగా పలుకుతుంది. సరయిన ఉచ్చారణ మీ గురువు మాత్రమే తెలుపగలరు). సంప్రదాయక గ్రంథాలన్నీ ఈ చక్రం బీజాక్షరం 'లం' అని చెబుతాయని నాకు తెలుసు.

సాధనా రహస్యాలు పుస్తకాలలో దొరకవని మరొకసారి పునరుద్ఘాటించటం నా అభిమతం. ఏతావాతా, బీజాక్షరాలను మిగతా అన్నిటినీ మించిన ఆయుధం మీదర్శనంలోని స్పష్టత, నాణ్యత. ఇదే కలదు, లేదు అనే దాని మధ్య వ్యత్యాసం.

స్వాధిష్ఠాన చక్రం

స్వాధిష్ఠాన చక్రం- కుండలిని స్వస్థానం - మీ మర్మాంగం ఆదిలో ఉన్నది.

> "స్వాధిష్ఠానాంబుజ గతా, చతుర్వక్త్ర మనోహరా
> శూలాద్యాయుధ సంపన్నా, పీతవర్ణాంతిగర్వితా.
> మేదోనిష్ఠా మధుప్రీతా బన్ధిన్యాది సమన్వితా
> దధ్యాన్నాసక్త హృదయా కాకినీ రూపధారిణీ"

శబ్దార్థం

స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో దేవికి నాలుగుముఖాలు. ఆమె పీతవర్ణ. శూలధారిణి, ఆమె దేహంలోని కొవ్వు పదార్థంలో దాగి ఉన్నది. ఆమెకు తేనె అంటే మక్కువ. బంధిన్యతోబాటు ఇతర శక్తులు ఆమెను పరివేష్టించి ఉంటాయి. ఆమెకు పెరుగు అన్నం అంటే ఇష్టం. ఇక్కడ ఆమె పేరు కాకిని.

గూఢార్థం

జీవించాలనే కోరిక, సంగమించ వలెననే కోరిక, ఈ రెండు కోరికలూ చీమ నుంచి ఏనుగు వరకు చైతన్యం గల ప్రతి జీవిలోనూ చెలరేగే సర్వసాధారణమైన కోరికలు వాస్తవానికి వాటిని కోరికలు అనటం అసమంజసం. ఇవి కోరికలుకావు. ప్రకృతి పరిణామ క్రమంలో మూలసూత్రాలు. ప్రకృతి విస్తరించింది ఇలానే. సకల జీవ రాసులూ పరిణామం చెంది పురోగమించింది ఇలానే. జీవించాలనే మన కోరికలతో బాటు జీవితానికి అంటుకు పోవటమనే బంధం సహజంగా దీనితో వస్తుంది. మనం శాశ్వతంగా జీవించాలని కోరుతాం. మన జీవితంలో, వృత్తిలో ఆనందంగా ఉండాలని ఆశించుతాం.

ఆ ఆనందాన్ని అనుభూతి చెందటానికి మనం సాధించిన దానినీ నిర్మించిన దానిని పట్టుకు వేలాడుతాం. మన ఐశ్వర్యాన్నీ, ఆప్తులను కోల్పోవటం మనకు గిట్టనిపని. బాధ, కష్టం మనకు గిట్టవు. పట్టు వదలక పోతే ప్రగతి సాధ్యం కాదు. మనం ఏది సాధించ దలచినా దానికి బదులు ఏదయినా ఇచ్చి తీరాలి. యౌవనం కోసం మన బాల్యం విడిచిపెడుతాం. మన లక్ష్యాలు సాధించటానికి మన సమయాన్ని త్యాగం చేస్తాం. మనం ఎంత త్యజించితే అంత సాధించగలుగుతాము. అప్పుడు ఇది రెండవ కోరికకు దారి తీస్తుంది.

సంగమించాలనే కోరిక. రతి సంగమం ఆవశ్యకత– ప్రప్రథమంగా విముక్తి, విమోచనకలిగించే ఉద్వేగం. స్త్రీ, పురుషుడు తమ ఆచ్ఛాదనలు తీసివేస్తారు. ఒకరికొకరు నగ్నంగా దర్శనం ఇస్తారు. అప్పుడు నాటకం, బూటకం, కృత్రిమత్వం లేవు. ఆ పరాకాష్ఠలో అహంకారం పూజ్యం. పట్టుకొని వేలాడటమనేది అసాధ్యం అంతా, సర్వమూ పోనీయటమే. భౌతికంగా, ఉద్వేగమయంగా ఇద్దరూ సంయోగం చెంది ఉన్నా, ఒక దివ్యానందాన్ని (స్ఖలనం) అనుభవించటానికి ఒకరి కొకరు లొంగిపోయి పరస్పరం సమర్పించుకొని ఉన్నారు.

మీలో అవరోధాలు, భయాలు ఉంటే భావప్రాప్తి సాధ్యం కాదు. మీరు ఎంత అడ్డుపడినా, వెనక్కి తగ్గినా ప్రకృతి ప్రతిజీవినీ సంయోగానికి ప్రేరేపించి ముందుకు నెట్టుతుంది. మన అహంకారం వల్ల, సంస్కారమయ నమ్మకాల వల్ల మనం దానిని నుంచి అనో, చెడు అనో, లేదా పవిత్రం అపవిత్రం అనో పేరు పెట్టవచ్చు. కాని విడిచిపెట్టటంలోనే అత్యంత స్వేచ్ఛ ఉన్నదనీ అప్పుడే మీరు పెరిగి ప్రకృతిని పెరుగ నిస్తారనీ ప్రకృతికి తెలుసు.

'స్వ' అంటే స్వంత, అధిష్ఠాన అంటే స్థలం. స్వాధిష్ఠాన కుండలిని యొక్క సహజ వాసం. ఈ చక్రం మర్మాంగాల ఆదిలో ఉన్నది. ఇక్కడి నించే మన సంయోగ శక్తి వ్యక్తపరుస్తాం, ప్రజననం చేస్తాం, సంయోగ ఆనందం అనుభవించుతాం.

కాని సహస్రారం (సహస్రదళ పద్మం)లో అమృతం గ్రోలిన కారణంగా కుండలిని అన్నిటికంటె క్రింది చక్రానికి దిగజారింది. మెదడు లేకపోతే ఏ ఆనందమూ-సంభోగ ఆనందం కూడా- అనుభవంలోకి రాదు. అది ఆదేశించుతుంది. నిర్దేశించుతుంది, నియంత్రించుతుంది, అన్ని ఆనందాలను అనుభవించుతుంది. కనుక మనం రతి ఆనందాన్ని అనుభవించాలి అంటే మనమేధ, త్రికశక్తి సామరస్యం కలిగి ఉండాలి. ఉదాహరణకు నిర్జీవమైన మేధగల వ్యక్తికి కామోద్రేకం కలుగదు.

సంభోగ ఆనందం వ్యక్తిలో స్వభావ సిద్ధమైన మహత్తరమయిన అవసరం. అదే మన సృష్టికి మూల ద్రవం. అదే మన అధః పతనానికి కూడా కారణం. అది మన భాగస్వామిని పట్టుకు వేలాడేట్లు చేస్తుంది. మనం ఒకవిధంగా ప్రత్యేక హక్కులు కోరుతాం. మనం వారిని స్వంతం చేసుకో గోరుతాం. మనకు అనువైన రీతిలో వారిని మలచాలని కోరుతాం. ఆ అనన్య సామాన్యత కోరటంలో ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, వంటి ఉద్వేగాలు తలెత్తుతాయి. మనమే మన వశం తప్పిపోతాం. సూర్యుడిని మేఘాలు కప్పివేసినట్లు మనలోని మంచితనం మాయమయిపోతుంది.

కుండలిని సహస్రారంలో అమృతం తాగింది కనుక స్వాధీనం తప్పి మూలాధార చక్రంలోకి జారిపోయింది. తన స్వస్థానం నించి కూడా జారిపడింది. మూలాధారం అంటే పునాది అని చెప్పవచ్చు. సంయోగం అంటే ఈనాడు దాదాపు అందరి దృష్టిలోను కామదాహం తీర్చుకొనటం. ఇది ఈనాటి లోక సత్యం ఈ సృజనాత్మక శక్తి యొక్క సంభావ్యతను మనం మర్చిపోయినాం. మన ప్రస్తుత సమాజం ఈ సంయోగాన్ని కేవలం వ్యాపార చర్యగా దిగజార్చింది. అధికాధిక వ్యక్తులు ఈ సంయోగం కొరకు తమ బాంధవ్య పరిధుల వెలుపల వెతుకుతున్నారు. ఇప్పుడు ఈ సంయోగాన్ని మనం అన్ని ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, భౌతిక - స్థాయిలలో అనుభవించే సృజనాత్మక శక్తిగా చూడటం మానివేశాం. అందుకు బదులు దాదాపు

అందరమూ భౌతిక ఆనందంతో తృప్తిచెంది సంతోషించుతున్నాం; వారు తమ రాకపోకలకు ఆనందించుతున్నారు, నా భావం అర్థం అయిందనుకుంటాను.

వారిని నిందించటం అనవసరం. ఎందుకంటే వారు సమగ్ర సంయోగాన్ని – దేహము, మనసులు, ఆత్మల అన్నిటి సంయోగం ఒకే స్థాయిలో ఇంకా అనుభవించలేదు. అది ఏ స్కూలులోను బోధించరు. లైంగిక సంయోగం వ్యక్తిగతమయిన చర్య. ఐక్యత వ్యక్తిగతం కాదు– విశ్వ పరిమాణం

కుండలిని, స్వాధిష్ఠాన చక్రం ఇక్కడే రంగంలోకి దిగుతాయి. ఈ చక్రానికి నాలుగు ముఖాలు గలదేవి అధిష్ఠాన దేవత అని లలితా సహస్రనామం చెబుతుంది. వాస్తవానికి లైంగిక భావనలో గల నాలుగు అంశాలు, మానవమేధ యొక్క నాలుగు అంశాలకు సంకేతం.

లైంగికత – నాలుగు అంశాలు

లైంగిక చర్య కేవలం ఒక భౌతిక చర్య కాదు. వాస్తవానికి లైంగికానందం మానసికం – అది మెదడులో కలిగేది. లైంగికానందం మనసులో ఉన్నా, మాటలలో ఉన్నా, భౌతికమయినా అది అందరూ ఒకేవిధంగా చేయరు. మీరు లైంగిక సంయోగం జరిపేవిధానం, పాల్గొనే విధానం, తద్వారా మీరు పొందే ఆనందం మీ ఆధ్యాత్మిక స్థాయి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

నిత్యతంత్ర, కుబ్జిక తంత్ర, కులార్ణవతంత్ర, మహానిర్వాణ తంత్ర వంటి శాస్త్రీయ గ్రంథాలు పురుషులందరినీ వారి స్వభావాలననుసరించి మూడు వర్గాలుగా విభజించుతాయి. అవే దివ్య, వీర, పశు వర్గాలు, అయితే లైంగిక భావన వద్దకు వచ్చినపుడు నాలుగోవర్గం – మనుష్య స్వభావం వచ్చి చేరుతుంది. లైంగిక సంయోగం ఈ నాలుగు వర్గాలలో ఏదో ఒక వర్గంలో జరుగుతుంది.

పశు మార్గం

సంస్కృత పదం 'పాశ' (గొలుసు, సంకెల) నుంచి 'పశు' అనే పదం వెలువడుతుంది. ఏదో ఒక అలవాటుకు, ఆలోచనకు కోరికకు, బంధించబడిన

వ్యక్తి పశువు. ఏ జంతువుకయినా సరే లైంగిక సంయోగం ఒక అధమమయిన ఐహికావసరం, కేవలం దైహికావసరం. లైంగిక సంయోగాన్ని పశు భావంతో ఆనందించే వ్యక్తి తన సంయోగచర్యలో మొరటుగాను, దౌర్జన్యమయంగా, హింసాత్మకంగా ఉంటారు.

ఈ పశుప్రవృత్తి భాగస్వామి అనుభూతులను పట్టించుకోదు. దానికి కేవలం తమ కామం తృప్తిపరచుకోవటమే లక్ష్యం. పశుప్రవృత్తి గల పురుషుడు (లేదా స్త్రీ) ఎవరితోనైనా సంగమించగలరు. వారికి ప్రేమించి ఉండనక్కరలేదు, ఆ ప్రేమానుభూతి వారికి అవసరం లేదు. ఒక కుక్క ఎవరి దగ్గరినుంచయినా సరే రొట్టెముక్క సంతోషంగా తీసి కొన్నట్టు, పశుకాముకులు ఒక మాంసపు ముద్దకోసం వేచి ఉంటారు.

తమ భాగస్వామితో క్రీడించినంత సులువుగా ఏ వేశ్యా గృహంలోనైనా వారు తమ కామ తృష్ణ చల్లార్చుకుంటారు. ఈ బాంధవ్యానికి ఆధారం కేవలం కామతృష్ణ తీర్చుకోవటమే. జంతువులు తమ కామ దాహాన్ని తీర్చుకొనటానికి ఒక మార్గం వెతుకుతాయి. అవి ఏ చెరువులో నీరయినా తాగుతాయి. అదే ప్రవృత్తి ఉన్న వ్యక్తి పశువుతో సమానం. ఆమెకు అతనికి భాగస్వామి ఎవరయినా సరే తాము తారస్థాయి నందు కొనటమే ధ్యేయం. ఆ ధ్యేయసాధనలో ఎదుటి వ్యక్తిని భౌతికంగా, మానసికంగా హింసించటానికి వారు వెనుకాడరు.

మనుష్యమార్గం

మనుష్యలో అష్య అంటే శరణు, మన అంటే మనసు. అంటే మనసును లేదా హృదయాన్ని శరణు జొచ్చే జీవి అని భావం. మనుష్య భావం పశు ప్రవృత్తి కంటె ఒక మెట్టు పైన ఉన్నది. పశువులు కూడా భావోద్వేగాలను ప్రదర్శించుతాయి. కాని మానవులుగా మనం మరింత పరిణతి చెందాము. జటిల జీవులం అయినాము. మనుష్య మార్గంలో ఎదుటి వ్యక్తి పైన మీకు ప్రేమ కలగాలి. దానికితోడు ఎదుటి వ్యక్తి మిమ్మల్ని ప్రేమించాలి. ఎదుటి వారితో లైంగిక సంయోగం జరిపే ఆలోచన కలుగక పూర్వం ఈ పరస్పర ప్రేమ భావం అవసరం.

మీరు ఎంత సంతృప్తి అనుభూతి చెందుతారు అనేది ప్రేమ, బాంధవ్యం, అనుబంధం, పరస్పరం చెందిన భావం వంటి అనేక అనుభూతులు, చిత్తవృత్తుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎదుటి వ్యక్తిని మీ కామదాహానికి మార్గమాత్రంగా ఎంచరు మీరు వారిని ప్రేమించాలని, వారి సాంగత్యంలో ఆనందించాలని కోరుతారు. వారి జీవితం మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారికి మీ పట్ల శ్రద్ధ, ఆసక్తి కలగాలని తపించుతారు. వారు తిరిగి మిమ్మల్ని ప్రేమించాలని, కోరుతారు వారు మీ ప్రేమను, బంధాన్ని, అనురాగాన్ని తిరిగి మీకు ధారపోయాలని అంగలార్చుతారు. ఇదే మీకు ఒకరి కొకరు చెందుతారనే అనుభూతిని, అనుబంధాన్ని కలిగించుతుంది. మీరే వారి సర్వస్వం కావాలని అలాగే వారూ మీ సర్వస్వం కావాలని మీ కోరిక.

మనలో ఎక్కువ మందికి, పశుప్రవృత్తి అంతర్లీనమయిన సహజ ప్రవృత్తి. కనుక మనుష్య భావనతో మాత్రమే ప్రేమించటం కష్టసాధ్యం అవుతుంది. మనలో దాదాపు అందరమూ పశు ప్రవృత్తికీ మనుష్య ప్రవృత్తికీ మధ్య ఊగులాడుతుందాం. పశు ప్రవృత్తిది పైచేయి అయిన సమయాలలో సంయోగంలో మొరటుగా, కరుకుగా ప్రవర్తించటం కద్దు. కామోద్రేకంలో జంతువులు తమ సంభోగ జంట జంతువును చూసినట్లే. అత్యధిక శాతం పరుషులు స్త్రీని కించిత్తు ప్రేమ కూడా లేక కేవలం కామాతురతతో చూస్తారు.

మనం ఎంత మందితో శయనించినా, మనం పశువులం కాము అనేది వాస్తవం. మనం మానవులం కనుక కేవలం భౌతిక సాన్నిహిత్యంతో పరిపూర్ణతను, సాఫల్యాన్ని అనుభూతి చెందలేము. మనం ఆధ్యాత్మిక జీవులం కనుక మన కామదాహం కంటే ఉద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక దాహం అత్యధికమయినది. అప్పుడు మన పశుప్రవృత్తిని మించి ఎదిగినపుడు మనం లైంగిక సంయోగాన్ని మనుష్య ప్రవృత్తితో దర్శించుతాం, కోరుతాం.

ఆ మనుష్య భావ స్థితిలో లైంగిక సంయోగం మన భావోద్వేగ, మనోభావ దాహం కూడా తీర్చుతుంది. సాంగత్యానికీ సాన్నిహిత్యానికీ మనలో ఉన్న ప్రగాఢ కోరిక సఫలమవుతుంది.

వీర మార్గం

యోధుడి మనోభావం వీరభావం. 'రుద్రయమలం'లో వీరుడిని దివ్య భావానికి ఒక మెట్టు దిగువన ఉన్న తంత్రజ్ఞుడుగా నిర్వహించారు. ఋగ్వేదంలో వీర అనే పదం సంతానానికి ఉపయోగించబడింది. శత్రువులను దునిమేవాడు. 'వీర'. కాని అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా తన సృజనాత్మక ద్రవాన్ని (వీర్యం) అదుపు చేయగలిగిన వ్యక్తి 'వీర'.

సృజనాత్మక ద్రవం స్త్రీ, పురుషులలోని సంతానోత్పత్తి ద్రవం పురుషులకు మగతనం కలిగించేది, స్త్రీలకు సంతానం ప్రసాదించేది ఈ ద్రవమే. వీర భావంలో ఇద్దరు భాగస్వాములలో ఒకరు ఎప్పుడూ ఆధిపత్యం వహిస్తారు. ఈ భావంలో సంయోగం రెండు ప్రయోజనాలు కలిగించుతుంది. మొదటిది, ఆధిపత్యం వహించిన భాగస్వామి ఒక విధమైన విజయోత్సవాన్ని అనుభూతి చెందుతూ యోధులకు వలె వారు ఎంత నియంత్రించ గలిగితే వారి ఆనందం/ తృప్తి అంత అధికమవుతుంది. రెండవది తమ భౌతిక బలం, ఓపికల ప్రదర్శనతో భాగస్వామిని జయించిన అనుభూతితో వారు అమితానందం చెందుతారు.

యోధుడి తటస్థత, నిర్లిప్త భావం మనుష్యభావంలో కంటె అధికంగా ఉంటుంది. అతని దృష్టిలో లైంగిక సంయోగం జీవితంలో ఒక భాగం, వారి సాధనలో ఒక అంశం. యోధుడు తన రాజుకు రక్షణను ఎలా భావించుతాడో, వీర భావంలోని వ్యక్తి తన భాగస్వామిని గురించి కూడా అలాగే భావించుతారు. ఈ రక్షక భావాన్ని స్వాధీనతగా అపార్థం చేసికొన కూడదు. యోధుడు బంధనం వల్లకాక, ధర్మం కారణంగా రక్షిస్తాడు.

ఒక జంతువు సంయోగం కొన్ని సెకన్లను మించి జరుగదు. మనుష్య సంయోగం కొన్ని నిమిషాల కాలం నడువవచ్చు. వీర భావంలోని వ్యక్తి తమ సంయోగాన్ని పొడిగించటంలోనే తృప్తి కనుగొంటారు. వీరభావం అంటే పశుభావంలో వలె కామ దాహం తీర్చుకొనటం మాత్రమే కాదు. మనుష్య భావంలో వలె ఒకరికొకరు చెందే భావమూ కాదు. ఎదుటి వ్యక్తికి తోడు,

నీడగా ఉండటం వీరభావసారం. తమ భద్రత ఎదుటి వారి చేతిలో భద్రమే ననిపించే భావం.

లైంగిక చైతన్యంలో అంతిమ దశ దివ్యమార్గం. జంతువులు తృప్తి చెందటానికి, మనుష్యులు స్వాధీనం పరుచుకొనటానికి, యోధులు రక్షించటానికి ఆశిస్తారు. దివ్యత్వం అన్నిటినీ/ విడుదల చేస్తుంది.

దివ్యమార్గం

నీలితరగల యమునా తీరాన అర్థరాత్రి సమయాన కృష్ణుడు కూర్చుని ఉన్నాడు. వెన్నెల వెలుగులు ఆయన వదనం పైనా, పరిసరాలలోని చెట్ల మీదా నదీ ప్రవాహంపైనా సున్నితంగా తాకుతుంటే అంతా ప్రేమమయంగా వెలుగు లీనుతున్నది. ప్రేమ లలితమైన ఉద్వేగం, మృదుభావం. ఆయన తన మురళి మ్రోయించటం ఆరంభించుతాడు. ఆయన పవిత్రమైన పెదవుల నుంచి వెలువడే దివ్య వాయువు బోలుగా ఉన్న వేణువును మధుర గానంతో ధ్వనింప జేస్తుంది. జీవన సంగీతం జీవం పోసుకుంటుంది. ప్రేమ ఆ లయకు అనుగుణంగా నాట్యం చేస్తుంది. గోపికలు అంతా భావాతీత స్థితిలోకి చిందువేస్తారు.

ఇళ్లు వాకిళ్లు, భర్త, పిల్లలు, గోవులు, ఆస్తులు, సామానులు అన్నీ విడిచి వారు కృష్ణుడి దగ్గరికి పరుగులు తీస్తూ వస్తారు. వారు ఏపనిలో నిమగ్నులయి ఉన్నా ఆ క్షణమే దానిని వదిలి మనమోహన వేణువు నాదాన్ని, అనుసరించుతారు. తమ సర్వస్వమూ కృష్ణుడికి అర్పించాలని వారి ఆకాంక్ష. గోపికలు ఆయనకు చందనం అలదుతారు. కొందరు మాలాలంకృతుడిని చేస్తారు. మరికొందరు ఆయనకు తాంబూలం సమర్పించుతారు. ఇంకొందరు ఆయన పాదాలు ఒత్తితే కొందరు ఆయన జుట్టు దువ్వుతారు. వారు ఆ వేణువును స్తుతించుతారు. అది ఆయన పెదవులను తాకుతుంది గనుక అది ఆయనకు అత్యంత సన్నిహితమయినది. కృష్ణుడి వేణువుగా ఉండటానికి తను ఏమి పుణ్యం చేసిందని వారు వేణువునే అడిగారు.

"నన్ను నేను ఖాళీ చేసుకున్నాను" వేణువు బదులు చెప్పింది. "నేను! ఏదీ ఉంచుకోను. నేను దేనినీ పట్టుకు వేలాడను. నేను పూర్తిగా శరణు జొచ్చాను. ఆయన తలచినప్పుడు ఊదటానికి సదా సిద్ధంగా ఉంటాను. నేనెన్నడూ నోరు విప్పను. ఆయనే నా ద్వారా పలుకుతాడు."

వేణువు లాగానే గోపికలు కూడా ఆయనకు పూర్తిగా దాసోహం అన్నారు. వారి నడుమ ఈర్ష్య, అసూయలు లేవు. పట్టుకువేలాడటం అంతకంటే, పూజ్యం. కారణం వారు కృష్ణుడిని స్వంతం చేసికొనటానికి కాక ఆయనను సేవించటానికి వచ్చారు. వీరభావము, మనుష్యభావము, పశుభావము కాదు అది దివ్య భావము.

కామ చైతన్యంలో దివ్య భావం పరాకాష్ఠ. దివ్య భావంలో ఉన్న వారు లైంగిక సంయోగంలో పాల్గొనటం అంటే ప్రేమ వ్యక్తీకరణ విస్తరణ మాత్రమే. కృష్ణుడు గోపికలతో విహరించటం అనేది ఈ దివ్యభావానికి ఉదాహరణ.

కుండలిని మేలుకొలిపే బాటన పయనించుతుంటే, మీ లైంగిక శక్తిని దారిన పెట్టటం నేర్చుకుంటారు. మీరు దాతలు అవుతారు. మీకంటూ కోరికలు ఏమీలేవు. ఎదుటి వ్యక్తికి మీ ప్రేమను, ఆనందాన్ని పంచటంలోనే మీ ఆనందం. దివ్యభావంలో మీ దేహం, మనసు, ఆత్మ అర్పించుతారు. లైంగిక సంయోగం అంటే సర్వావస్థలలోనూ ఏకం కావటం, వ్యక్తిగత కోరికలను తీర్చుకోవటం కాదు.

లైంగిక సంయోగంలో మూడు విధాలయిన వ్యక్తులు మాత్రమే దివ్య భావాన్ని అనుభూతి చెందగలరు. మొదటి వర్గం వారు పూర్తిగా నిస్వార్థ పరులయిన వ్యక్తి. వారు అత్యంత అనుకంప, బాధ్యతలతో దాత పాత్ర నిర్వహించుతున్నారు. అటువంటి సంయోగ సమయాన కేవలం తన భాగస్వామికి పరిపూర్ణత ప్రసాదించటమే వారి ధ్యేయం. ఎదుటి వ్యక్తికి ప్రేమను పంచి భద్రత కలిగించటంలోనే వారి తృప్తి, ఆనందం ఇమిడి ఉన్నాయి. కృష్ణుడి వలెనే ఆయనది ఏ బంధనాలు లేని పరిశుద్ధ ప్రేమ.

రెండవ వర్గం ప్రేమకు పూర్తిగా లొంగిపోయినవారు. ఈ వ్యక్తికి సొంత అభిరుచి, సొంత కార్యక్రమము అంటూ ఏమీలేవు. అతను/ ఆమె ఎదుటి వ్యక్తిని తమ హృదయపీఠం మీద నెలకొల్పారు. తమ సర్వస్వమూ అర్పించ దలచారు. గనుక వారు సంయోగంలో పాల్గొంటున్నారు. గోపికలలాగా వారు తమసేవతో ఎదుటి వ్యక్తికి అండగా నిలువ దలచారు. కృష్ణుని తమ దివ్య ప్రేమమూర్తిగా తలచినపుడు గోపికలు బేషరతుగా దాసోహమన్నారు. ఇది లోకోత్తరమయిన భక్తి.

దివ్య భావంలో సమాగమం జరుపగలిగిన మూడవ తరహా వ్యక్తి తంత్రజ్ఞులు. ఈ వ్యక్తి పూర్తిగా నిర్లిప్తులు, తటస్థులు. యోగి తన దేవేరిని దివ్య శక్తితో నింపి, సమాగమం పూర్తి అయిన చాలా కాలానికి కూడా ఆమె ఆ ఏకత్వాన్ని ప్రగాఢంగా అనుభూతి చెందటమే ఆయన ఆశయం. అది ఆధ్యాత్మిక ప్రభావం. శివ శక్తుల సమాగమం ఈ దివ్య భావంలోనే జరుగుతుంది.

దివ్య భావంలో స్త్రీ పురుష విభేదాలు మసక బారి ఆ తర్వాత పూర్తిగా అదృశ్యం అవుతాయి. మీరు మరొక వ్యక్తితో సంగమించుతున్నారని తోచదు. మీరు మీతోనే, మీ విస్తరణతో, మీ ప్రతిబింబంతో, మీ ప్రతిరూపంతో జతగూడి ఉన్నట్లు తోచుతుంది. పురుషుడు స్త్రీలో తన స్త్రీత్వాన్ని అన్వేషించుతున్నాడు, స్త్రీ తన పురుషాంశను పురుషుడిలో అన్వేషించుతున్నది. మేధ దక్షిణ భాగం వామ భాగంలో సంపర్కం చెందుతున్నది. సృజనాత్మకత తర్కంలో ఏకత్వం చెందుతున్నది. మనసు తనను తానే చూసుకుంటున్నది.

మనసు- నాలుగు అంశలు

మనసు యొక్క నాలుగు అంశలను చేకూర్చి, చతుష్ - అంతఃకరణగా వ్యవహరించుతారు. (ఆలోచనలు, అనుభూతుల నాలుగు పీఠాలు) అవి మనసు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం.

ఒక కోరికగాని, ఆలోచనగాని మొట్టమొదట మనసులో ఊపిరి పోసుకుంటుంది మనం దానిని గురించి పట్టించుకొనకపోతే, ఆ ఆలోచన

మణిపుర చక్రం

మణిపుర చక్రం సరిగా మీ నాభిపైన ఉన్నది.

> **"మణి పురాబ్జ నిలయా వదన త్రయ సంయుతా**
> **వజ్రాదికాయుధోపేతా డామర్యాదిభి రావృతా**
> **రక్తవర్ణా మాంసనిష్ఠా గుడాన్నప్రీత మానసా**
> **సమస్త భక్తసుఖదా లాకిన్యాంబాస్వరూపిణీ,"**
> **(లలితా సహస్రనామం, 102-103)**

శబ్దార్థం

మణిపురచక్రంలో ఉన్న దేవి మూడు ముఖాలు గలది. ఆమె వజ్రాయుధం ధరించి ఉన్నది. డామరితో కూడి ఇతర శక్తులతో పరివేష్ఠించబడి ఉన్నది. ఆమె రక్తవర్ణ మీ మాంసంలో స్థాపిత అయి ఉన్నది. ఆమెకు బెల్లము, పటికబెల్లము, అంటే ప్రీతి. ఆమె భక్తులకు సర్వసుఖాలు ప్రసాదించుతుంది. లాకినీ రూపం ధరించి ఉంటుంది.

గూఢార్థం

మణిపుర చక్రం మీ పొట్టమీది నాభి స్థానంలో ఉన్నది. దేవి మూడు ముఖాలు మూడు దోషాలకు - వాత, పిత్త, కఫ- సంకేతం. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏదో ఒక దోషం ఉంటుంది. కొందరికి వాత దోషం, మరికొందరికి పిత్తదోషం, ఇంక కొంందిరికి కఫదోషం ఉంటుంది. చాలామందికి కలగలుపుగా ఉంటుంది.

మానవ దేహంలో 95 శాతం జబ్బులు పొట్టలో నించే పుట్టుకు వస్తాయంటుంది ఆయుర్వేదం. మణిపురచక్రం ధ్యానం వలన ఈ మూడు దోషాలు శాంతించుతాయి.

దేవి మూడు ముఖాలు మీరు తినే మూడు విధాల ఆహారానికి కూడా సంకేతం ఆహారాన్ని శాస్త్రం మూడురకాలుగా విభజించింది. సాత్వికాహారం

(సద్వృత్తి కలిగించే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం), రజోగుణ ఆహారం (మోహ, కామ, ఆగ్రహ, ఆవేశాలను రెచ్చగొట్టే ఆహారం), తామసిక ఆహారం (కలహం రేపే ఆహారం). మణిపుర చక్ర ధ్యానం చేసే సమయంలో ఆహార నియమం చాలా అవసరం.

మనదేహ ఆరోగ్యానికి దేహంలోని వేడి ముఖ్యాంశాలలో ఒకటి. మణిపురచక్రం ఈ వేడిని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ వేడి మొట్టమొదట కడుపులోని ఆహారాన్ని హరించుతుంది. అదుపు తప్పితే అది జీర్ణకోశాన్ని దాడిచేస్తుంది. అప్పుడు ఆవ్యక్తి కడుపులో వ్రణాలతో, కాలేయ సమస్యలతో, లేదా మలబద్ధకంతో అవస్థపడుతాడు. మీ దేహానికి జీర్ణం చేసికొనటానికి తగినంత ఆహారం అందించకపోతే, మీదేహంలో వేడి మోతాదు ఎక్కువ అవుతుంది. మీనోరు ఎండి పోతుంది. మీ పెదిమలు పగుళ్లు బారుతాయి. మీకు రక్తపోటు కలుగవచ్చు.

దేవి వజ్రాయుధం ధరించి ఉన్నది. ఆకలి మంటలవలె మెరుపులు మెరిసినట్లు ఈ చక్రంలో అనుభవాలు కలుగవచ్చు. మొదట్లో– ఆరంభదశలో అవి వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. తర్వాయి దశతో అవి స్థిరపడిన తర్వాత ఈ చక్రంలో మీకు, ఆశూలపు పోట్లు నిరంతరం పొడుస్తూ ఉంటాయి.

పరిచారిక దేవతలు మీరు మీలో పెంపొందించుకునే ఏడు శుభలక్షణాలకు సంకేతం. డమరి, మంగళ, పింగళ, ధన్య, భద్రిక, ఉల్క సిద్ధ– ఆ ఏడుగురు దేవతలు. వారు క్రమంగా మంత్రముగ్ధులను చేసే స్వరం, అదృష్టం, మిల మిలమెరిసే అందమయిన చర్మం, ఉత్కృష్టమయిన భోజనం, ఉదాత్తశీలం, తేజస్సు, సాఫల్యాలకు చిహ్నాలు.

మణిపుర చక్రం మనసు యొక్క సహజ సిద్ధమయిన, జన్మతః వచ్చిన ప్రజ్ఞాపాటవాలతో ప్రగాఢంగా పెనవేసుకొని ఉన్నది. మణిపుర చక్ర ధ్యానంలో సద్యఃస్ఫురణ మెరుగవటం నేను అనేక పర్యాయాలు అనుభూతి చెందాను. మణిపుర చక్రానికి సద్య స్ఫురణకు నడుమ లంకె బహుశ గర్భస్థ శిశువు నాభి

బొడ్డుతాడుతో కలిసి ఉండటం వలన కావచ్చు. మీ ఉనికికి మూలం ఇదే. గర్భంలో ఉన్నంతకాలం ఏది తెలుసుకోవాలన్నా, ఏది తినాలన్నా అవి నాభి ద్వారానే. కనుక మీ ప్రవృత్తికీ మణిపుర చక్రానికీ అవినాభావ సంబంధం ఉన్నది.

కుండలిని మేలుకొలుపటంలో ఆజ్ఞా చక్రంతో సమానంగా మణిపుర చక్రం అతి ప్రాముఖ్యమయినది. మణిపుర చక్రం సిద్ధి సాధించితే మీ దేహంలో వేడిని క్రమపరచి తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలరు. కంటికి అగుపించే మరొక విశేషం చర్మం మెరుపు. ఈ చక్రం స్వాధీన పరచుకున్న సాధకుడు ఒక తేజస్సును, సున్నితమయిన కాంతిని వెదజల్లుతారు. మణిపుర చక్రధ్యానం కండబలానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

ఈ చక్ర ధ్యానం శ్రద్ధాసక్తులతో కొనసాగించిన సాధకుడు దీర్ఘకాలం ఆకలికీ, ఉపవాసానికీ చలించడు. అతి స్వల్ప ఆహారంతో అతను చాలాకాలం చురుకుగా, శక్తివంతంగా ఉండగలడు.

మీ ఉదరం మీ భయానికి కూడా పీఠమే. మీరు భయపడినపుడు దానిని తొలుదొల్త మీ పొట్టలో అనుభూతి చెందుతారు. మనశక్తి సామర్థ్యాలకు భయం అడ్డుపడుతుంది. ఈ చక్రం మీద ఆధిపత్యం సాధించితే జీవితంలోని ఒడుదుడుకలను మీరు నింపాదిగా ఎదిరించగలుగుతారు. మీలో ఒక విధమైన నిర్భయత్వం పెరుగుతుంది. వివాద సమయాలలో, అవాంఛిత పరిస్థితులలో ఆదుర్దా చెందేవారూ భయపడేవారూ మణిపుర చక్ర ధ్యానం చేయటం వల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు.

దేవి ఇక్కడ మాంసంలో స్థాపిత అయి ఉంటుంది. అంటే ఈ చక్రం మీ కండరాల మృదుత్వాన్ని నియంత్రించుతుంది. ఈ చక్ర ధ్యానం చేస్తే కండరాలలో కలిగే వ్యాధులను నివారించవచ్చు. తీవ్రమయిన మణిపుర ధ్యానం చేసే సమయంలో సాత్వికాహారం తినాలి.

ఈ చక్రం రంగు ఎరుపు. ఈ చక్రానికి దేవత 'లాకిని'. బీజాక్షరం 'లం'.

అనాహత చక్రం

మీ ఛాతికి సరిగా మధ్యలో, గుండెకు కొద్దిగా కుడివైపు అనాహత చక్రం ఉన్నది.

> "అనాహతాబ్జ నిలయా శ్యామాభా వదనద్వయా
> దంష్ట్రోజ్జ్వలాక్షమాలాది ధరా, రుధిర సంస్థితా
> కాళరాత్ర్యాదిశక్త్యౌఘవృతా స్నిగ్ధౌదనప్రియా
> మహావీరేంద్ర వరదా రాకిన్యంబాస్వరూపిణీ."
> (లలితా సహస్రనామం, 100-101)

శబ్దార్థం:

నీలవర్ణ ఛాయతో రెండు ముఖాలు గలదేవి అనాహత చక్రంలో వసించుతుంది. ఆమె దంతాలు తెల్లని తెలుపు. రుద్రాక్ష మాల ధరించి ఉంటుంది. ఆమె స్థావరం రక్తంలో, కాళరాత్రి వంటి పరిచారికలు ఆమెను చుట్టి ఉంటారు. ఆమెకు నూనెతో వండిన మెత్తని సున్నితమయిన ఆహార పదార్థాలంటే ప్రీతి. సాహసులను ఆమె దీవించుతుంది. ఆమె రాకిని రూపం దాల్చింది.

గూఢార్థం:

జీవితంలో ప్రతి వస్తువూ ద్వంద్వ మయమే. ప్రతి వస్తువులోని ద్వంద్వాలు- మంచీ- చెడూ, తప్పు- ఒప్పు, నిజం- అబద్ధం; ఉద్వేగాలు- సుముఖం - విముఖం, ఎంపికలు; అవును - కాదు. శాస్త్రాలు దీనినే ద్వంద్వం అంటాయి. మానవ ఉద్వేగాలన్నిటికీ బీజం ఇదే. ఈ ద్వంద్వ స్థితి అధిగమించి ఈ తాత్కాలిక స్థితులకు అతీతులయితే, మీరు శాశ్వత సత్యతీరం చేరుకుంటారు.

మనభావనలే మనలో అధికాధిక వ్యక్తులను నడిపించుతూ ఉంటాయి. మనం ఎంత శాంత మూర్తులమయినా. ఎంత నిండుకుండలయినా గుండెలకు ఎగతన్నిన ఒక్క క్షణికాగ్రహం చాలు. మనం మండిపడుతాం. ఆ అగ్రహావేశంలో

తాచుపాము విషం కక్కినట్లు మాటల రాళ్లు రువ్వుతాం. అది మనలో దాగి ఉన్న ఉద్వేగాలని వెలిబుచ్చుతుంది. కొంత సేపు మనకు ఆనందంలో 'ఆహా!' అనిపించుతుంది. ఆ తర్వాత మన నేరభావానికి బందీలవుతాం. అప్పుడు అప్రయత్నంగా అనాలోచితంగా మనం అన్న అనరాని మాటలు మనసును తొలుస్తాయి. ఇప్పుడు నిస్సహాయతతో పశ్చాత్తాపం మనలను కమ్మివేస్తుంది. మన ఆత్మ గౌరవం తలదించుతుంది. ద్వేషం, ఈర్ష్య, అసూయ, మనోవికారం, విచారము, అసహ్యం, కూడా ఇంతే. మనచర్యలు మన ఆలోచనలకు, అనుభూతులకు అనుగుణంగా మన ఉద్రేకాలు ఉద్వేగాలు మన అదుపులో లేవని అర్థం. మీ హృదయం, నిష్కల్మషం అయితే మీ ఆలోచనలు తమంతట తామే పరిశుభ్రమవుతాయి. అప్పుడు ఆచరణ ఆలోచనలను సహజంగా అనుసరించుతుంది.

ద్విముఖ అయిన దేవి హృదయ చక్రవాసి. ద్వందాలకు ఆమే ప్రతినిధి. ఈ లోకంలో మనం ప్రతిరోజూ అనేక పర్యాయాలు ఎంపిక చేయవలసిన సంకటంలో ఇరుక్కుంటాం. మన ప్రస్తుత ఎంపికను మన గతం ప్రభావితం చేస్తుంది. వర్తమానంలో మన ఎంపిక మన భవిష్యత్తును నిర్ణయించుతుంది. మనసు, హృదయం ఏకతాటిన నడిపించినవారికి సద్యః స్ఫురణ, నిర్ణయశక్తి, సహజంగా ఏర్పడుతాయి. ఆ వ్యక్తులు నిర్ణయాలు చేసి తదనుగుణంగా పురోగమించుతారు. వారు నిర్భయులు.

అనాహత చక్రధ్యానం మనసును, హృదయాన్ని అద్భుతంగా చేరదీసి ఒకే తాటిమీద నడిపించుతుంది. ఈ చక్రం ధ్యానంలో పురోగమించుతుంటే మీరు ద్వంద్వాలకు అతీతులయి ప్రశాంతత అనుభవించటమే కాక, నిర్ణయాలు తీసికొనటంలో ప్రవీణులవుతారు. మీ ప్రజ్ఞా పాటవాలు వెల్లడి అవుతాయి. మీ ఎంపికలను మీరు దృఢవిశ్వాసంతో అనుసరించుతారు. చేపట్టిన యోజనలను పూర్తిచేసి తీరుతారు.

సాధారణంగా రెండు కారణాల మూలకంగా వ్యక్తులు అనిశ్చితావస్థలో ఇరుక్కుంటారు. వారు భవిష్యత్తు అంటే భయపడుతారు. లేదా తమ నిర్ణయం

కలిగించే ప్రభావాన్ని విలువకట్టగల విశ్వాసం వారిలో లోపించింది. మణిపుర చక్రం మీద అధిపత్యం సాధించిన సాధకుడు ఏ మాత్రము ఆదుర్దా లేకుండా తమ భయాలను పరీక్షించగలరు. ఈ చక్రం మీద ఆధిపత్యం సాధించిన తర్వాత మీకు నిర్ణయాలు చేసే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. తద్వారా కార్యోన్ముఖులవుతారు.

అనాహత చక్రంలోని దేవి మెరిసే దంతాలు, ఈ చక్రంపైన ధ్యానించటం వలన మీ నిర్ణయాలు తీసికొనే పూర్వం దాని పూర్వాపరాలు క్షుణ్ణంగా తరిచి చూడగల సామర్థ్యం కలుగుతుందని సూచన. మంచినీ, చెడునూ, మీరు సమానమయిన నిర్లిప్తతతో స్వీకరించుతారు. దేవి దంతాలు మెరుస్తూన్నవని ప్రత్యేకించి చెప్పబడింది అంటే జీవితంలో ఎదురయ్యే మంచి, చెడుకు ఒకే విధమయిన ప్రసన్నతతో స్పందించుతారని భావం. ఇకమీరు దేనికీ చిరచిరలాడరు, ఏ సమస్యకూ భయపడి దాక్కోరు.

ఆమె చేతిలోని అక్షమాల (అక్ష) రుద్రాక్షమాలకాదు, సంస్కృతంలోని అ నుంచి క్ష వరకు ఉన్న- అక్షరమాల. మీకు వినిపించే ప్రతిపదము సంతోషకరమయినది అయినా కాకపోయినా, విమర్శ అయినా మెచ్చుకోలు అయినా మరేదయినా ఈ వర్ణమాలలోని అక్షరాలతోనే కూర్పు అవుతాయి. ఇతరుల అభిప్రాయాలు వర్ణమాలలోని అక్షరాలతో కూర్చిన దండ తప్పమరేమీ కాదని మీరు ఉదాసీనంగా ఉండగలిగితే, మీ ప్రతిస్పందనలు దాదాపు, సమసిపోతాయి. ఇది కొంత జాగరూకత తోను మరికొంత దేహంలోని త్రాణ, సత్తువల స్థిమితత్వం వలననే సాధ్యం. మీ త్రాణ, సత్తువ నిశ్చలంగా ఉంటే ఎదుటివారు మిమ్మల్ని రెచ్చగొట్టలేరు. వారు రెచ్చగొట్ట లేకపోతే మీకు ఆలోచించే సమయము, అవకాశము దొరుకుతాయి. అప్పుడు లోపల, వెలుపల కూడా మీరు మానసిక, వాచక ప్రతిస్పందనలు ఆచితూచి ఎంచుకోవచ్చు.

ఇక్కడ దేవి రక్తంలో వసించుతుంది. అంటే అనాహత చక్రం ధ్యానించటం వల్ల రక్తం ఆరోగ్యాన్ని చక్కదిద్దవచ్చు అని భావం.

ఈ దేవి కాళరాత్రి, మరి నలుగురు శక్తులచేత పరివేష్టిత అయి ఉన్నది. ఆ నలుగురి పేర్లు రక్తదంతిక, భ్రమరి, శాకంభరి, దుర్గ. ఇక్కడ కాళరాత్రి తొమ్మిది రాత్రుల ప్రత్యేక సమయాన్ని సూచించుతుంది. ఈ సమయం సంవత్సరానికి ఒకసారి వస్తుంది. చాంద్రమానం ప్రకారం మాఘమాసంలో కృష్ణపక్ష షష్టితో మొదలయి చతుర్దశి వరకు జరుగుతుంది. గ్రెగోరియన్ క్యాలండర్ ప్రకారం మాఘమాసం జనవరిలో వస్తుంది. ఈ తొమ్మిది రాత్రులుగా పగలు నాలుగు గంటలు, రాత్రి నాలుగుగంటలు ఈ చక్రం ధ్యానించితే అద్భుత ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఈ తొమ్మిది రోజులు జిగట పదార్థాలు గల ఆహారం పూర్తిగా వర్జించాలి.

ఈ చక్ర ధ్యానం వలన మీలో సమభావం, నిశ్చింత మీలో పెరగటం మీరు గమనిస్తారు. మీరు క్రమంగా ఎక్కువ స్థిమిత మనస్కులవుతారు. మీ ఉద్వేగాలను అదుపు చేయగలుగుతారు. ఈ చక్రసిద్ధికి మీరు కృషి కొనసాగించితే మీ కలలు నిజం చేయటానికి వివిధ ప్రకృతి శక్తులు తోడ్పడుతాయి. సద్యః స్ఫురణతో నిర్ణయాలు చేసే మీ శక్తి పూర్తిగా మరో అంతస్తు పెరుగుతుంది.

మీలో భౌతికంగాను, మానసికంగాను ఒక విధమయిన శుద్ధి జరగటం మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇది అనాహతధ్యానం వల్ల కలిగే మరొక ప్రయోజనం. మీ రక్తం శుభ్రపడుతుంది. మీరు సుముఖ మనస్కులవుతారు. మీ దూకుడు, పొసగని నిర్ణయాలు మెతకబడి జాగరూకత వహించుతాయి.

సాధకుడు తనలో ధైర్యం కొత్తగా జీవం పోసికొనటం అనుభవం చెందుతాడు. ఇక్కడ దేవి పేరు రాకిని. ఆమె రంగు నలుపు ఇక్కడి బీజాక్షరం 'రం'.

సంప్రదాయక గ్రంథాలలో అనాహిత చక్రం రంగు ఆకుపచ్చగా నిర్వచితం అయింది. ఎవరో ఏ కారణము లేకుండా ఇంద్ర ధనుసులోని ఏడు రంగులనూ బలవంతంగా చక్రాల ఏడురంగులకూ అంటగట్టారు. వాస్తవానికి అటువంటి లంకె ఏమీలేదు. లలితా సహస్ర నామం అనుసరించి అనాహత చక్రం వర్ణం నలుపు.

విశుద్ధి చక్రం

విశుద్ధి చక్రం మీ గొంతు మధ్యన ఉన్నది.

> విశుద్ధి చక్ర నిలయా రక్తవర్ణా త్రిలోచనా,
> ఖట్వాంగాది ప్రహరణా వదనైక సమన్వితా.
> పాయసాన్న ప్రియా త్వక్థ పశులోక భయంకరీ,
> అమృతాది మహాశక్తి సంవృతా డాకినీశ్వరీ."
>
> (లలితా సహస్రనామం, 18-19)

శబ్దార్థం:

విశుద్ధి చక్రంలోని దేవి ఏకముఖి, త్రినేత్ర. ఆమె ఎర్రచందన వర్ణంలో ఉంటుంది. ఆమె మంత్ర దండం ధరించి ఉంటుంది. ఆమెకు పాయసాన్నం ఇష్టం. ఆమె చర్మంలో వసించుతుంది. జంతు ప్రపంచానికి భీతి కలిగించుతుంది. ఆమె అమృతాది దేవతల చేత పరివేష్ఠిత అయి ఉంటుంది. ఆమె పేరు డాకిని.

గూఢార్థం:

ఇది అత్యంత ముఖ్యమయిన చక్రాలలో ఒకటి. మీకు నమ్మశక్యంగాని దివ్యదృష్టిని, అసాధారణ వివేచననూ కలిగించే రెండు అత్యంత పరిశుద్ధ పై చక్రాలు రెంటినీ, క్రింది మూడు చక్రాలను ఈ చక్రం విడదీస్తుంది. విశుద్ధ అంటే పూర్తిగా శుద్ధి పరుచబడింది. అని అర్థం. మనం ఎప్పుడయినా ఏదయినా తిన్నా, తాగినా అవి గొంతు దిగగానే పుల్లబడుతుంది. ఆహారం రుచి మారుతుంది. గొంతు ఆపద్ధర్మ పాత్ర. అది దేనినీ, ఉంచుకోగూడదు. వెంటనే రవాణా చేస్తుంది.

ఈ దేవి ఏకముఖి అని చెప్పబడింది. కారణం లోపల, వెలుపల మీరు ఒకటి అయినారు గదా! ఈ చక్రం ధ్యానించినందు వల్ల కలిగే ఫలితం ఇది. మీ అంతరంగంలో బలము, ధైర్యం కలుగుతాయి. మీ వ్యక్తిత్వంతో, మీ స్వభావంతో, మీ స్థావరంతో మీరు అమితానందంగా ఉన్నారు. పరిస్థితులు, పరిసరాలు మిమ్ములను కదిలించలేవు.

దేవి నేత్రాలు ఈ చక్ర వర్ణనలో మాత్రమే పేర్కొన బడ్డాయి. ఆమెను త్రిలోచన అన్నారు. త్రిలోచనుడన్న పేరు ఆదియోగి అయిన పరమశివుడి అనితర నామం. మీరు విశుద్ధి మీద ఆధిపత్యం సాధించిన తర్వాత కుండలినికి సహస్రారంతో సంయోగానికి నడుమ ఉన్నది ఒక మెట్టు మాత్రమే. ఈ చక్రం భేదించే సరికి మీరు దాదాపు శివుడు- ఆయన వలెనే యోగి లేదా యోగిని- అవుతారు.

పురాణ కధనం ప్రకారం శివుడు హాలాహలాన్ని తన కంఠంలో నిలిపాడు. అప్పటినుంచి ఆయనను నీలకంఠుడన్నారు. ఇందుకేనేమో విశుద్ధి చక్రానికి నీలిరంగు వేశారు. కొందరు. ఇది ఎక్కడా, ఆంతరంగిక బృందాలలో కూడా బోధించరు. కాని గ్రంథాలు మాత్రం ఒకదాన్నించి మరొకదానికి అరువులు ఇచ్చి పుచ్చుకుంటూ ఉంటాయి. విశుద్ధి చక్రం చేరుకునే దృఢ నిశ్చయము, పట్టుదల 1% సాధకులలో కూడా ఉండదు.

ఇక్కడ దేవి శివుడు ధరించే ఖట్వాంగం ఆయుధంగా ధరించుతుంది. ఈ చక్రంపై ధ్యానం చేసినందు వల్ల ఆలోచన, త్రాణ, వివేకాలు మీలో మహాపరివర్తన చెందుతాయనటానికి స్పష్టమైన సంకేతం. దేవి తన ఆయుధాలు కాక ఇక్కడ శివుడి ఆయుధాలు ధరించుతున్నది. అంటే ఇక్కడ శక్తి ప్రగాఢ రూపాంతరం చెందుతున్నది- సంభావ్యశక్తి సంచలన శక్తిగా పరివర్తన చెందుతున్నది. తరువాతి చక్రాలలో దేవి ఏ ఆయుధాలూ ధరించటం లేదు. స్వాంతపరివర్తన కోసం జరిగే పోరు ప్రేమకు ఉద్యానవనంగా మారుతుంది. అక్కడ చల్లని వెన్నెలలో శివ- శక్తి (ప్రకృతి- పురుషుడు) అత్యంత దివ్యలీలలో

విహరించుతారు. ప్రయత్నాలు శ్రమరాహిత్యానికి, బాట వేస్తాయి. చేపట్టే పనులన్నీ అద్భుతాలుగా మారుతాయి.

దేవికి పాయసం అంటే ప్రీతి. ఈ చక్రధ్యానం తీవ్రంగా చేసే సమయంలో వీలయినంత వరకు పాలు మాత్రమే మీరు ఆహారంగా తీసికోవాలి. పాలు ఆహారం అంటే పాలతో అన్ని పదార్థాలుగా ఇందులో చేరుతాయి. మీరు వరి అన్నం తినవచ్చు. పంచదార బదులు మీకు ప్రియమైన ఏ పండ్లు అయినా తినవచ్చు. ఉప్పు, మసాలా దినుసులు, చిక్కుళ్లు, ధాన్యపుగింజలు, కాయధాన్యము అన్నీ వర్జించాలి.

ఈ చక్రధ్యానం మీ చర్మానికి మెరుగునిస్తుంది. చర్మ వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి. వ్రణగధర సంహిత వంటి ఆయుర్వేద గ్రంధాలు చర్మంలో ఏడు పొరలు ఉన్నాయని చెబుతాయి. సరయిన ఆహార నియమంతో ఈ చక్రం ధ్యానించితే మీ చర్మం అన్ని పొరలూ నివారణ పొందుతాయి.

ఈదేవి పశులోకం భయపెడుతుందంటారు. ఈ చక్రధ్యానం మిమ్ములను భయరహితులను చేయటమే గాక మీ పరిసరాలలోని జంతుకోటి అంతటితోను మీకు సఖ్యత కలిగించుతుంది. నేను అడవులలో అనేక క్రూర మృగాల మధ్య ఏ రక్షణా లేకుండా జీవించాను. ఒక జంతువు కాదు గదా, ఒక క్రిమీ, కీటకం కూడా నా జోలికి రాలేదు. ఈ చక్రం ఆధిపత్యం సాధించిన తర్వాత మరణ భయం మిమ్మల్ని బాధించదు.

ఈ దేవి అమృతాది శక్తులచేత పరివేష్టించబడి ఉన్నది. శ్రీవిద్య (దేవిని గురించిన అత్యంత పరిశుద్ధ, విజ్ఞానం) అనుసారం ధృక్‌సాధనలో పదహారుగురు దేవతలు ఉన్నారు. కామాకర్షిణి, బుద్ధ్యాకర్షిణి అహంకారాకర్షిణి, శబ్దాకర్షిణి, స్పర్శాకర్షిణి, రూపాకర్షిణి, రసాకర్షిణి, గంధాకర్షిణి, చిత్తాకర్షిణి, ధైర్యాకర్షిణి, స్మృత్యాకర్షిణి, నామాకర్షిణి, బీజాకర్షిణి, ఆత్మాకర్షిణి, అమృతాకర్షిణి, శరీరాకర్షిణి.

పై నామాలన్నీ 'కర్షిణి' అనే ప్రత్యయంతో అంతమవుతున్నాయి. ఇది సంస్కృతపదం. సంయమన శక్తి లేదా ఇంకా ముఖ్యంగా సవ్యంగా వినియోగించే శక్తి, ప్రయోగంలో వివేచన అని అర్థం. పై పదహారు నామాలు ప్రేమ, వివేకం, అహంకారం, శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రుచి, వాసన, చైతన్యం, ధైర్యం, జ్ఞాపకశక్తి, ఆనవాలు, వీర్యము, ఆత్మ, దేహం. ఇంతకు పూర్వపు చక్రాలను ధ్యానించి, ఈ చక్ర ధ్యానం పూర్తి చేసేసరికి మీరు అత్యంత జాగరూకులయి, నిరంతర కృషి సాగించుతారు. మీ ప్రవర్తనలో అతిమెలకువగా ఉంటారు. పైన చెప్పిన పదహారు మూల ద్రవ్యాలనూ అతి సవ్యంగా అతి సున్నితంగా వినియోగించుతారు.

ఈ దేవినామం డాకిని. బీజాక్షం 'డం'

ఆజ్ఞా చక్రం

మీ నుదుటి నడుమ (తిలకస్థానం), రెండు కనుబొమల మధ్య ఆజ్ఞాచక్రం కొలువై ఉన్నది.

> "ఆజ్ఞాచక్రాబ్జనిలయా శుక్లవర్ణ షడానన.
> మజ్జాసంస్థా హంసవతీ ముఖ్యశక్తి సమన్వితా,
> హరిద్రాన్నైక రసికా హాకినీరూపధారిణీ".
>
> (లలితా సహస్రనామం, 107-108)

శబ్దార్థం

మీకనుబొమల నడుమ ఆజ్ఞాచక్రంలో ఆరుముఖాలతో తెల్లని తెలుపు దేవి కొలువై ఉన్నది. మజ్జలో వసించే ఈ దేవి తన పరిచారిక హంసవతితో కూడి ఉన్నది. కొంచెం పసుపుతో కలిపిన మృష్టాన్న భోజనమంటే దేవికి ప్రీతి. ఆమె హాకినీ రూపం ధరించి ఉన్నది.

గూఢార్థం

దేవి ఆయుధాలు ఏమీ ధరించలేదు. అంటే ఇకనుంచి పోరాడవలసింది ఏమీలేదు. సాధకుడు ఆఖరు సవాళ్లను అధిగమించి పైకి లేవాలి. ప్రస్తుత స్థితిలో ఆ లక్ష్యం సులువుగా ఏ ప్రయత్నమూ అవసరం లేకుండానే జరుగుతుంది. తెలుపు వర్ణం శాంతికి చిహ్నం, ఇక్కడ దేవి ఆరు ముఖాలు కలిగి ఉంటుంది. సాధకుడు ఇప్పుడు ప్రశాంత స్థితిలో స్థిరంగా ఉంటాడు. దేవి ఆరుముఖాలు ప్రతి జీవిలోను కలిగే ఆరు ప్రగాఢ మార్పులకు చిహ్నం. ఆమె ఆరు బలహీనతలనూ, ఆరు అంతరంగ శత్రువులనూ

సూచించుతుంది. నేను వీటిని గురించి వివరించే లోగా ఇది తెలిసికొనటం ముఖ్యం. మీరు క్రింది ఐదు చక్రాలన్నీ తీవ్రంగా ధ్యానించి క్రమంగా ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కి శ్రద్ధాభక్తి పూర్వకంగా ఇక్కడికి చేరుకొని ఉంటే ఆ ఆరు పరివర్తన అంశాలు, వైకల్యాలు, అంతరంగ శత్రువులూ ఏదీ ఎవరూ మిమ్మల్ని కదిలించలేరు. ప్రలోభ పెట్టలేరు, మీ ఏకాగ్రతను భంగపరచలేరు. మిమ్మల్ని దారి తప్పించలేరు. అవి అన్నీ మీలో లీనం అయిపోతాయి. మీరు వాటన్నిటినీ మించి ఎదిగి పోతారు.

జననం, ఉనికి (జీవనం), పెరుగుదల, పరివర్తన, శిధిలం, అంతర్థానం. ఇవి ఆరు మార్పులు. అలాగే ఆకలి, దాహం, శోకం, భ్రమ, వృద్ధాప్యం, నిర్యాణం, ఈ ఆరు బలహీనతలు. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలే ఆరుగురు శత్రువులు. ఎంతటి యోగికయినా ఇవి అసలయిన సవాళ్లు. ఇవి భయానకాలు, ఇవి సాధకుడిని దుష్ప్రవర్తనకు పురికొలుపుతాయి. అయితే ఆజ్ఞాచక్ర ధ్యానం. మీలో వివేచనకు, నిశ్చలతకు బీజం నాటుతుంది.

మీరు ప్రతి విషయాన్నీ ఒక నూతన దృక్పథంలో గమనించటం ఆరంభిస్తారు. అలా అంటే మీకు అన్న వస్త్రాల అవసరం ఉండదని అర్థం కాదు. మీరు అసాధారణమైన సహనము, నిగ్రహము పెంపొందించుతారని భావం. ఆరంభ సూచకంగా ఈ లోకం అంతా అశాశ్వతం అనే మెలకువ మీలో నిత్యనూతనంగా మెదలుతూ ఉంటుంది. కేవలం మీ కోర్కెలు తీర్చుకోవటాన్ని మించిన ఘన బాధ్యత మీరు వహించాలని గుర్తించటం మొదలవుతుంది. ఈ భావన మీ మనసులోని అనవసరమయిన చెత్తనంతటినీ తొలగించి శుభ్రం చేస్తుంది. పరమానంద తరంగాలు విముఖ ఉద్వేగాలన్నిటినీ కడిగి వేస్తాయి.

స్వార్థపరమయిన కోర్కెల స్థానంలో నిస్వార్థమయిన సేవ చోటు చేసుకుంటుంది. ఈ నూతన ప్రక్షాళన మిమ్మల్ని అల్ప సంతోషులుగా, సంతృప్తులుగా రూపొందించుతుంది.

మీ కోర్కెలు బాగా సన్నగిల్లుతాయి. పర్యవసానంగా మీ అవసరాలు యాంత్రికంగా తగ్గిపోతాయి. ఇప్పుడు మీకు ఇతరుల శ్రద్ధ, ఐశ్వర్యం, యశస్సు, చివరికి ప్రేమ కూడా అనవసర మవుతుంది. ఎవరినయినా పట్టుకు వేలాడవలసిన అవసరం, వారి సాంగత్యంలో గడపవలెనన్న తపన అంతర్ధానం అవటం ఆరంభమవుతుంది. ఈ దశలో మీరు మీలోని నిత్యసచ్చిదానందం వైపు పరుగులు తీస్తున్నారు. అంతర్ముఖులయే మీప్రయాణం ముగియ బోతున్నది. ఆజ్ఞా చక్రం మీద ఆధిపత్యం అంతానికి నాంది.

నేను ఇంతక్రితమే చెప్పినట్లు ఇక్కడ అడ్డ దార్లు లేవు. మీ పట్టుదలతో ఇంతవరకు రాగలిగారంటే మీరొక అనర్ఘ రత్నం అన్నమాటే. పదికోట్లలో ఒకరు కాకపోయినా కోటికొక్కరు. ఇప్పుడు మీరు తెలుసుకోవలసింది ఒక్కటే. మీరు ఇక్కడికి చేరారు అంటే, ప్రకృతి మీకొక పథకం తయారుచేస్తుంది. ఒక మహా ప్రయోజనానికి మిమ్మల్ని పరికరంగా ఉపయోగించుతుంది.

ఈ చక్రం దేవి మజ్జలో వసించుతుంది. ఈ చక్ర ధ్యానంతో మజ్జలోని అనారోగ్యమంతా దూరమవుతుంది. ఇప్పుడు ధ్యానం మీ నరనరాల్లోను అంతర్గతమై ఉన్నదని చెప్పకనే చెబుతుంది. ఇంతకు పూర్వం ధ్యానించటానికి మీ ప్రయత్నం అవసరమయ్యేది. ఇప్పుడు అది ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండా జరుగుతుంది. మీరు దాదాపు గమ్యం చేరినట్లే. సహజ ప్రశాంతతను, సచ్చిదానందాన్ని చవిచూడటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు.

ఇక్కడ దేవి నామం హంసవతి. ఇది మహోత్తమయిన నిర్గుణ బ్రహ్మ ఉపాసనకు సంకేతం. మీరు ఉచ్ఛ్వాసంలో 'హంస' అని, నిశ్వాసంలో 'సోహం' అనీ స్మరించుతారు. అదే నేను (అహం తత్ అహం) అని దాని అర్థం. మీరు అన్వేషించుతున్న దివ్య స్వరూపులు మీరేనని, మీచుట్టూ ఉన్న ప్రతివస్తువు, ప్రతివ్యక్తీ దివ్య స్వరూపులేననే అనుభూతితో అనుక్షణమూ జీవించటాన్ని మించిన జ్ఞానోదయం ఎక్కడా లేదు.

మీ సాధనలో ఇంతదూరం వచ్చి చేరిన తర్వాత ఇందువల్ల కలగబోయే ప్రయోజనాలకు గురించి మీరు చింతించరు. ఎందుకంటే మీరు ప్రతిదాన్నీ లాభనష్టాల త్రాసులో తూచడం మానేశారు. బహుకాలం క్రితమే మీరు ఆ ద్వంద్వానికి అతీతులయినారు.

ఈ చక్రం ధ్యానించేటపుడు ఆరోగ్యదాయకమూ, రుచికరము అయిన ఆహారం పుచ్చుకోండి. కమ్మని రుచికరమైన పదార్థాలలో కొంచెం పసుపు జోడించటం శ్రేయస్కరం, ఇక్కడ దేవి నామం హాకిని. బీజాక్షరం 'హం'

సహస్రారం

మీ శిరస్సు పైభాగాన వేయి దళాల కమలం. సహస్రారం- పిట్యూటరీ ఉంది.

> "సహస్రదళపద్మస్థా సర్వవర్ణోపశోభితా,
> సర్వాయుధ ధరా శుక్లసంహితా సర్వతోముఖీ.
> సర్వౌదనప్రీతచిత్తా, యాకిన్యంబాస్వరూపిణీ
>
> (లలితా సహస్రనామం, 109-110.5)

శబ్దార్థం:

సహస్రదళ పద్మం మధ్య ఆసీనురాలయి, సంస్కృత వర్ణమాలలోని అన్ని వర్ణాలతో అలంకృతఅయి, అన్ని ఆయుధాలనూ ధరించి, శుక్ల పీఠంలో స్థాపిత అయి, దేవి సర్వతోముఖి అయి ఉన్నది. ఆమెకు అన్నిరకాల ఆహారము ఇష్టమే. ఆమె నామం యాకిని.

గూఢార్థం:

సహస్ర అంటే అక్షరాల వెయ్యి అని, బహుముఖాలు అని అర్థం. లలితా సహస్రనామం దేవిని వేయి ముఖాలు, వేయి నేత్రాలు, వేయి చేతులు (సహస్ర వదన, సహస్రాక్షీ, సహస్రపాత్) గల దేవిగా వర్ణించుతుంది. సహస్ర అనేది ఆ దేవిగా రూపు చెందటానికి మీ ప్రవేశానికి అనుమతి. మీరు సహస్రార చేరినపుడు మీ ఉనికి, మీ శక్తి సామర్థ్యాలు నానావిధాలుగా పెరుగుతాయి.

నిజానికి సహస్రారం ఒక చక్రం గాదు. అది ఒక దశ, ఒక స్థితి, ఒక ఫలితం. అది మీ అనంత అవకాశాలకు ప్రవేశ ద్వారం. మీరు జీవితంతో పెనుగులాడుతూ, లేదా ఒక లక్ష్యం సాధించటానికి ప్రయత్నిస్తున్న జీవి కాదు. మీరు దివ్యత్వానికి, భగవతికీ ప్రతిరూపం. మీ ఏకాగ్రత, ఆలోచనా శక్తి

యొక్క ఉరవడి వేలరెట్లు అధికమవుతుంది. మీకు సాయపడటానికి మీకు వేయిచేతులు వచ్చినట్లు అవుతుంది.

సహస్రారం చేరటం అంటే మీ తీవ్ర సాధనకు ప్రతిఫలం. ఈ దశకు చేరిన సాధకుడు, నిజంగానే ప్రవీణులు అయ్యారు. సాధకుడు ఒక సిద్ధుడి స్థాయిని కూడా అధిగమించారు, అతీతులయ్యారు. ఆయన పరాకాష్టకు చేరి అందరూ అన్వేషించే 'సాధ్య' అయినారు. అన్వేషి తాను అన్వేషించే దానితో ఏకం అయినాడు.

ఈ స్థాయిలో మీరు ఆరాధనీయులు. కారణం మీ జీవితం పూర్తిగా నిస్వార్ధమయం, ఇతరుల శ్రేయస్సుకే అంకితం. మీకు ఇతరులకు నివారణ చేసేశక్తి, అద్భుతాలు చేసే శక్తి, దివ్యదృష్టి కలుగుతాయి. అపారమైన కరుణ మీ సంపద అవుతుంది. పువ్వులు తేనెటీగలను ఆకర్షించినట్లుగా మీరు ప్రజలను ఆకర్షించుతారు.

ఈ శ్లోకంలో 'సహస్ర' అనే పదం కేవలం వేయిని కాక అంతకు మించిన ఒక మహా సంఖ్యను తెలియజేస్తుంది. ప్రాచీన గ్రంథాలతో 'చాలా' తెలియజేయటానికి 'శతం' (అక్షరాల నూరు), ఇంకా 'చాలాచాలా' తెలియజేయటానికి 'సహస్ర' వినియోగించారు. సహస్ర దళపద్మం అంటే మీరు పద్మాలకు వాటి దళాలకు అతీతంగా ఎదిగారని భావం. అవి ప్రస్తుతం సమృద్ధిగా ఉన్నవి. ఈ దశలో మీరే ఆ పద్మాల మహాసాగరం.

వర్ణమాలలోని అక్షరాలు అన్నీ ఈ చక్రంలో ఉన్నాయి. మన మాట, పలుకు, వ్రాత అన్నీ ఈ వర్ణమాలలోని వర్ణాలతోనే సాధ్యం. ఇక్కడ ఆ అక్షర విన్యాసం ముఖ్యం కాదు. అన్వేషించవలసిన దశలు అన్నీ దాటి మీరు ఇక్కడికి చేరారనీ, ఇక మీకు అన్వేషించవలసింది ఏమీ లేదని ఘంటాపథంగా తెలియజెబుతున్నది. ప్రతి ఒక్క విషయంలోను సత్యాన్ని దర్శించే శక్తి మీకు అలవడుతుంది. సత్యము, అవగాహన, కరుణల అపారశక్తి మీరు సంపాదించుతారు.

ఈ దశలో ఉన్న వ్యక్తి రక్తం, ఎముకలు, కొవ్వు, మజ్జ, వంటి భౌతిక మూలకాలకు అతీతంగా ఎదిగిపోయారు. మీరు సృష్టిమూలక ద్రవంలో వసిస్తారు. మీరే ఆ సృష్టిమూలక ద్రవం. సృష్టిమూలక ద్రవం అంటే వీర్యం ఒకటే కాదు. ఆయుర్వేదం దీనినే ఓజస్ అంటుంది. ఇది స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరిలోనూ ఉంటుంది. ఇక్కడ ఒకటి, రెండు, మూడు, లేదా నాలుగు ముఖాలు కాదు. మీరు అన్ని దిక్కులూ చూడగలుగుతారు. మీ లోకానికి మీరే సామ్రాట్/సామ్రాజ్ఞి అయినారు. ఈ దశలో మీ విధి మీరే వ్రాస్తారు!

మీ సంకల్పాలు, ఆలోచనలు సిద్ధించుతాయి. మీ తలపు అంటే ప్రకృతి శాసనం. మీరు తీవ్రంగా తలచిన లక్ష్యం ఏదయినా సరే నెరవేరుతుంది. మీరుచికి ప్రతిదీ అత్యద్భుతంగా అనుభూతి కలుగించుతుంది. మీరు నిబంధనలకు అతీతంగా ఎదిగారు. మీరు కోరినది ఏదయినా సరే తినటానికి, చేయటానికి, తలచినట్లు ఉండటానికి, కోరింది ధరించటానికి అవసరమయిన స్వేచ్ఛ సాధించారు. కారణం మీ మనసు సంకెలల నుంచి విడుదల పొందారు. సచ్చిదానందం ప్రగాఢ అనుభవాలతో మీ భౌతిక సంచలనాలు మిమ్ములను ఆకట్టుకుంటాయి.

నాకు ఆ అమ్మలగన్నయమ్మ దర్శనం అయిన తర్వాత నా మెదడులో ప్రగాఢము, బలము అయిన సంచలనాలు అనుభూతి చెందటం మొదలు అయింది. ముఖ్యంగా నా నుదుటి భాగాన (ఆ తర్వాత ఈ అనుభూతి మెదడు అంతటికీ పాకింది) ఎవరో రొట్టెలపిండి పిసికి మర్దించుమన్న అనుభూతి కలిగేది. ఈ సంచలనాలు అంగిటిలో మొదలు అయ్యేవి. బాధ, నొప్పి ఏమీ ఉండేది కావు గాని అమితమయిన ఒత్తిడి అనుభవం కలిగేది.

మొదట్లో నేను విశ్రాంతి తీసుకోవటానికి తలవాల్చగానే ఈ సంచలనాలు ఎక్కువ అయ్యేవి. తలనొప్పి పుట్టేది. మెదడులో నొప్పి ఏమీ ఉండేది. కాదు కాని విపరీతమయిన ఒత్తిడి కలిగేది. ఎవరో నా మెదడు ఒత్తుతున్న అనుభూతి. నిరంతరం ఏకాగ్ర స్థితిలో ఉండటం చేత ఈ ఒత్తిడి అనుభూతి ఇంకా ఇంకా పెరుగుతూ ఉండేది. వీటిని భరించటానికి కొంత వ్యవధి అవసరమైంది.

మొదట్లో అవే పోతాయి లెమ్మనుకునేవాడిని. తొలిరోజుల్లో ఎంత ఉధృతంగా ఉండేవో ఈ నాటికీ అవి అలాగే ఉన్నాయి.

గంగోత్రిలో జన్మించి చుక్కచుక్కగా ఆరంభమై గంగానదిగా విస్తరించిన మహానది తుళ్ళుతూ దూకుతూ పరుగులెత్తి గంగాసాగరంలో కలిసినట్లు, సహస్రారం నించి అమృతం బిందువులుగా రాలి నా దేహమంతా ప్రవహించి నన్ను సచ్చిదానందంతో నింపుతుంది.

ఇక్కడ దేవి 'యాకిని' నామంతో వ్యవహరించబడుతుంది. బీజాక్షరం 'యం'. మూలబీజాక్షరం 'య' అంటే 'ఇది'. ఇదే అది- ప్రస్తుతం.

అనుభవజ్ఞుడికీ, అన్వేషకుడికీ తేడా: అన్వేషి పెనుగులాగే స్థితిలో అనుభవజ్ఞుడు ఆనందించుతుంటాడు. విద్యార్థి ఎక్కడి నుండి పలాయనం చిత్తగించుతాడో సిద్ధుడు అక్కడే నివసించుతాడు.

మలి పలుకు

వేదాలలో అద్వైత మార్గం భగవంతుడు నిరాకారుడంటుంది. 'అదే నేను' అంటుంది. ఆత్మకు పరమాత్మకు వ్యత్యాసం లేదు. కనుక రెండూ సమానమే. అంటే ప్రతి ఒక్కరూ భగవంతుడే. మరొకవైపు మీరు కేవలం ఆత్మకాదు జీవాత్మ అందులోనూ కల్మషమైన జీవాత్మ. అంటుంది భక్తి. మీరు స్వార్థపరమైన కోరికలు, ఉద్వేగాలమయం అంటుంది భక్తి. మీరు పాపాత్ములు భగవంతుడు పాపరహితుడు అంటుంది. కనుక నిత్య శుద్ధమూర్తి అయిన పరమాత్మకు, శాశ్వతంగా కళంకమయిన ఆత్మకు మధ్య విలీనం అసంభవం.

పరమాత్మ పవిత్ర నామాలు జపించి, ఆయన కీర్తి గానం చేసి పాపాలకు క్షమాపణ వేడి, ఆయనకు పూర్తిగా దాసోహమనమంటుంది భక్తి.

తంత్ర అందుకు అసమ్మతించుతుంది.

భగవంతుడిని గురించిన భావనలో వైదిక ఆలోచనకు, తంత్ర భావనకు మధ్య మౌలికమయిన వ్యత్యాసం ఉన్నది. తంత్రంలో మీరు "నా ఆరాధనకు నీవే వస్తువు. నీవు నా కంటే ఉత్తముడివి. కనుక నిన్ను ప్రార్థించుతున్నాను. కాని నా ఆసక్తి కేవలం నిన్ను కీర్తించటమూ, నా పాపాలకు పరిహారం వేడటం మాత్రమే కాదు. నేను నీలోను, నీవు నాలోను లీనమయ్యే స్థాయికి నన్ను నేను ప్రక్షాళనం చేసికొని పరిశుద్ధ పరచుకోవాలని నా కోరిక. ఒకనాటికి నేనే నువ్వు అవాలి. నేను చనిపోయిన తర్వాత ఈ విలీనం మీద నాకు ఆసక్తి లేదు. నేను జీవించి ఉన్నపుడే అది అనుభవించాలని నా కోరిక.

"యైదేవ పతనం ద్రవ్యైః సిద్ధిసైరవ చోదితా
శ్రీ కౌలదర్శనే చైవ భైరవేణ మహాత్మనా"
(కులార్ణవ తంత్ర, 5,48)

కౌల సంప్రదాయంలో మహా భైరవుడు (శివుడు), మానవుడి పతనాన్ని కలిగించే వస్తువులతో మాత్రమే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి సాధ్యమని చెప్పాడు.

కుండలిని నాలోని శక్తి. నా ఉద్వేగాలు, ఆలోచనలూ కూడా అంతే దానంతట అది ఏదీ మంచీకాదు, చెడూకాదు అంటుంది తంత్రశాస్త్రం. దాన్ని మనం ఎలా వుపయోగించుతాము, ఎలా వినియోగించుతాము అనే దానిమీద అంతా ఆధారపడి ఉంటుంది. నాలో లోపాలు, పాపాలు, ఉన్నవని కుండిలిని సాధన ఒప్పుకుంటుంది. కాని ఆ లోపాలు, పాపాలు నా వ్యక్తిత్వపు విలువను మంట కలుపకూడదు. దేనినైనా మించి ఎదగాలంటే మొదట దానిని అర్థం చేసుకోవాలి– అంటుంది తంత్రశాస్త్రం.

మీకు ఏదయినా అర్థం కాకపోతే దానిని అణగదొక్కుతారు, నిరాకరించుతారు, ఖండించుతారు. ఆ నిరాకరణ, ఖండనలే జ్ఞానోదయ మార్గంలో అన్నిటినీ మించిన పెద్ద అవరోధాలు. దానికి బదులు మీ విముఖతను, ప్రతిబంధకాలను విమోచన సాధనకు ఒక ప్రబలమైన శక్తిగా పరివర్తన చేయండి.

పరీక్షించి, అర్థం చేసికొని, స్వాధీనపరచుకొని దానిని దాటి వెళ్ళటానికి అనువుగా ప్రతి విషయాన్నీ అలివి అయ్యే స్థితిలో వదులుమని తంత్రశాస్త్ర శిఫార్సు. మీరు పాపాత్ములని తలచటానికి మీకు తలవంపులు కలగాలి. దాని బదులు మీ పాపాలను పరిశీలించి వాటి మూలకారణాలు వెతకండి. చెత్తనంతా ఎవరో ఒకరు ఎత్తి పారేయాలి. పట్టించుకోక పోవటం దానిని ఎత్తిపారవేసినట్లు

ఇప్పుడు క్రిమిగా అనుభూతి చెందదు. దాని వీపు మీద చిన్న అవయవాలు పొడుచుకు వస్తున్నాయి. తర్వాత అవే రెక్కలు కావచ్చు. ఆపరివర్తనలో అది విశ్వాసంతో కొనసాగుతుంది. ఉన్నట్టుండి ఒకనాడు గూటి పురుగు బయటపడటానికి వీలయినంతగా గూడు తెరుచుకుంటుంది. అది గూటిలో నుంచి పడుతుంది. అప్పుడు అనూహ్య సంఘటన జరుగుతుంది! నేల మీద వెల్లకిలపడే బదులు దాని రెక్కలు విచ్చుకుంటాయి. అది ఎగరటం ఆరంభించుతుంది!

ఇప్పుడు అది పట్టుదారాలు కక్కే గొంగళి పురుగుకాదు, తలక్రిందుగా వేలాడే గూటి పురుగు కాదు. ఇప్పుడు అది రెక్కలతో, రంగులతో అందమయిన సీతాకోకచిలుక అవుతుంది. దాని జీవితం కొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. చీకటి గూటి బంధనాల నుంచి బయటపడి ఇప్పుడు అది పట్టపగలు పచ్చని తోటలలో సువాసనలు ఈనే పూలచుట్టూ అందంగా తిరుగాడుతుంది. అవసరమయిన అంగాలు లేకుండానే అది కొత్త శక్తి సామర్థ్యాలు సంపాదించుతుంది. ఉదాహరణకు సీతాకోకచిలుక ముక్కు లేకుండానే వాసన చూడగలదు. క్రిమి దశ నుంచి సీతాకోక చిలుకలోకి పరిణామమే కుండలిని మేలుకొనే మార్గం. తాంత్రిక సాధన సారం ఇదే.

అది ఎంతకాలం పట్టుతుంది అనేది మీ నైతిక మానసిక, భౌతిక క్రమశిక్షణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. లార్వా తలక్రిందుగా వేలాడే కాలం దాని జాతి వర్గాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. ఆ గూటిలోనించి కొన్ని కొద్దిరోజులలోనే బయటపడితే మరికొన్ని నెలల తరబడి అలా వేలాడుతూనే ఉండవచ్చు. మీ పొరలను వర్జించటానికి మీరు ఎంత దృఢనిశ్చయులయితే, మీ సాధన ఎంత క్రమశిక్షణామయం అయితే మీ పరివర్తన అంత త్వరగా జరుగుతుంది.

చక్రాల వివరణ తర్వాత లలితా సహస్రనామం ఇలా చెబుతుంది.

"స్వాహా స్వధామతిర్ మేధా శృతి స్మృతి రనుత్తమా
పుణ్యకీర్తి పుణ్యాలభ్యా పుణ్య శ్రవణకీర్తనా,
పులోమజార్చితా బంధమోచనీ బర్బరాలకా."
(లలితా సహస్రనామం, 110.5-111)

ఈ శ్లోకాలు ఇక్కడ యాదృచ్ఛికంగా లేవు. ఆలోచనతో చేసిన పథకాన్ని అనుసరించి ఉన్నాయి. శబ్దార్థ ప్రకారం ఈ పంక్తులలో దేవి వివిధ నామాలు వరుసగా చెప్పబడినాయి. నివేదనలను దేవుళ్లకు, ప్రక్షాళనలు (శుచిస్నానం), పూర్వీకులకు చేరవేసేది దేవేనని భావం. ఆమె మొట్టమొదటి ఆలోచన, వివేకం, స్మృతి. ఆమె మహిమను కీర్తించే భక్తులకు ఆమె ప్రజ్ఞ, కీర్తి, సంపద ప్రసాదించుతుంది. పులోమ (భృగుమహర్షి భార్య) వంటి మహోన్నతుల చేత ఆమె ప్రార్థించబడుతుంది. ఆమె అన్ని బంధనాలనూ తెంచుతుంది. ఆమెను మించిన మనోహరరూపం లేదు.

నిజానికి ఇందులో గూఢార్థం సాధకుడి ఆధ్యాత్మిక పురోగమనాన్ని తెలియజేస్తుంది. మీరు మీ సహజ ప్రవృత్తులను, విముఖ వైఖరులను పూర్తిగా వర్జించారని మొదటి పదం స్వాహా తెలుపుతుంది. గొంగళి పురుగులా మీకు రెక్కలు రావనే అపనమ్మకాన్ని దగ్ధం చేస్తారు. ఇక మీరు చేయలేని, సాధించలేని పనులమీద ధ్యాస ఉంచరు. మీరు సాధించదలచిన దాని మీద ధ్యానించి, దానిని సాకారం చేసే తంత్రాన్ని ఈ అనంత విశ్వానికి వదిలివేస్తారు.

తర్వాతి పదం స్వధా అంటే సంగ్రహించటానికి అంతర్గత శక్తి, సహజ సామర్థ్యం, కుండలిని మేలుకొన్నపుడు మీలో ఉన్న మీ అసామాన్య ప్రావీణ్యతలన అపారమయిన సంభావ్యశక్తులను గుర్తించుతారు. గూటిపురుగు వలెనే మీరు మీ అభ్యంతరాలకు, ఆక్షేపణలను, భయాలను పొరలలా ఒక్కొక్కటే వర్జించుతారు. ఒక్కొక్క పొర వదిలివేస్తుంటే మీలో ఒక్కొక్క కొత్త అంశను

కనుగొంటారు. మీకు రెక్కలు రావటం సాధ్యమని గ్రహించుతారు. అందుకు గూటిలో నించి బయటపడాలి అని తెలుసుకుంటారు.

తర్వాతి పదాల (మతిర్మేధా, శృతి స్మృతి రనుత్తమా) భావం. జ్ఞానోదయ మార్గంలో మానవాళికి తెలియని జీవన రహస్యాల తలుపులు మీరు తెరుస్తారు.. మీ ఆలోచనలు, వివేకముల నాణ్యత, ప్రాబల్యం అనుకొని ఊపు అందుకుంటాయి. పరిపరి విధాల పరుగులు తీసే మనసు ఇప్పుడు కేంద్రీకృతం అవుతుంది. మీ జ్ఞాపకశక్తి పదును ఎక్కుతుంది. విస్తారమయిన సమాచారాన్ని మీరు మనసులో నిలవ చేయగలరు. అవసరమయినప్పుడు వెలికి తీయగలరు. మీరు అద్వితీయులు. మీరు ఏది, లేదా ఎవరుగా కావాలంటే అలా రూపొందగలరనీ, ఒక వెయ్యి సూత్రాలకు (అని పట్టువైనా సరే) కట్టుబడి ఉండటం మీ ఉద్యోగం కాదనీ, మీరు కోరిన పువ్వులన్నిటి నించీ మధువు గ్రోలటమే మీ ఆనందమనీ తెలుసుకుంటారు.

ఈ విశ్వంలో మీరొక అనర్ఘరత్నం అవుతారని మిగిలిన పదాల భావం - కేవలం మీ దర్శనమాత్రాన ఆలోచనమాత్రాన మీ చుట్టూ ఉన్నవారు సచ్చిదానందాన్ని, విమోచనను అనుభవించుతారు. అప్పుడు ఒక గురుతర ప్రణాళిక నిర్వహించటానికి ప్రకృతి మిమ్మల్ని ఎంచుతుంది. ప్రతిభావంతం, వివేచనామయము అయిన మీ సాధనల కీర్తి ప్రతిష్టలు నాలుగు దిక్కులా విస్తరించుతాయి. మీ నోటినుంచి వచ్చిన ప్రతి మాటా మానవాళికి ఏదోవిధంగా ప్రయోజనకారి అవుతుంది. అత్యంత మేధావులు కూడా మీ శరణు వేడి స్వేచ్ఛ, శాంతి, ఆనందము అనుభవించుతారు.

వేదవ్యాసుడు, అగస్త్యుల వంటి ప్రాచీన మహర్షులు ఇలాగే అనూహ్యమయిన ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలు అందుకున్నారు. అందుకే ఆత్మ, పరమాత్మల ఉనికి నిరాకరిచే బౌద్ధమంతంలో కూడా కుండలిని, చక్రాలను గురించి విస్తారమయిన సాహిత్యం ఉన్నది. గౌతమబుద్ధుడు కూడా కుండలిని మేలుకొనటం వలననే జ్ఞానోదయం పొందాడని బౌద్ధ గ్రంధాలు చెబుతాయి. బుద్ధుడు దానిని కుండలినిగా వ్యవహరించి ఉండకపోవచ్చు. కాని ఆయన

పరమ పవిత్ర జ్ఞానోదయము, ఆ తర్వాతి చక్రాల పరిచయము అది మూలమయిన ఈ శక్తి యొక్క నిత్య సత్యాన్ని చెప్పకనే చెబుతాయి.

తన గూటిని ఛేదించి గొంగళి పురుగు సీతాకోకచిలుకగా మారి ఎగిరిపోయినట్లుగానే కుండలిని మేలుకొనటంతో మీరు మీ ఆశ్రయణం నించి వెలివడుతారు. అడుగునించి ఒక కొత్త 'మీరు' ఆవిష్కృతం అవుతుంది. ఒక్కొక్క చక్ర భేదనంతో కోపం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, స్వార్థం, బంధనాలు, అహంకారం అనే పొలుసులు ఒక్కొక్కటే రాలిపోతాయి. మీరు దేవి యొక్క సజీవ ప్రతిరూపమే అవుతారు. ఈ పరివర్తన విశ్వ శక్తితో ఐక్యమయిన అనిర్వచనీయ అనుభూతి కలిగించుతుంది. అది ఒక బ్రహ్మాండమయిన నిర్భయ అనుభూతి.

ఇది మీకు నమ్మశక్యం కాకుండా ఉంటే మీ తప్పుకాదు. ఒకనాడు కుండలిని సత్యాలను గురించి నా అనుమానాలు నాకూ ఉండేవి. అంతా ఒక బూటకంగా తోచేది. ఈ యుగంలో ఈనాడు ఆ సచ్చిదానందం అనుభవం సాధ్యమా! దివ్య శక్తితో ఏకమయే స్థితికి కుండలిని చేర్చగలదా? ఆ జాగృతి ఎవరికయినా పరిపూర్ణ నిర్భయత్వాన్ని కలిగించుతుందా! నా సాధనలోనూ ఆ తర్వాత కూడా నేను గాలిలో తేలలేదు, ఎగరలేదు. నా దేహాన్ని అణుమాత్రం పరిమాణానికి కుంచించలేదు. ప్రగాఢ మయిన ఏకాగ్రతతో చేసిన సుదీర్ఘమయిన ధ్యానం నా దేహమంతటా విశేషమయిన ప్రకంపనలు, సంచలనాలు కలిగించింది. సామాన్యంగా నమ్మినట్లు ఇది దేహం జలదరించుటమూ, మెరుపుల్లాంటి కాంతిని చూడటమూ కాదు. ఇవి నా నుదుటిలో ఆరంభమై, నడినెత్తిన కూడిన సంచలనాలు.

నిరంతరం కలుగుతున్న ఈ సంచలనాలు కుండలిని మేలుకున్న దనటానికి సంకేతమైతే అది నిజమో కాదో పరీక్షించాలనుకున్నాను. నేను ఆ దేవత నయినానా, ఆ ఆదిశక్తి నాలో ఆవిర్భవించిందా అని తెలిసికొనాలి.

నాలో ఇంకా భయం మిగిలి ఉన్నదా అని పరిక్షించుకోవటానికి అర్థరాత్రి వేళ ఆ హిమాలయ అరణ్యాలతో అడుగుపెట్టటం నాకు బాగా గుర్తు. మరణ

భయం అన్ని భయాలనూ జయిస్తుంది. పాములు తేళ్లమయమయిన స్థలాలలో కూర్చొనే వాడిని. అర్ధరాత్రివేళ నదిలో నివేదనలు వదలటానికి వెళ్లేవాడిని. అక్కడ రాత్రించరులయిన క్రూరమృగాలు నాకు స్వాగతం పలకటం మామూలు. క్రూరంగా మొరిగే జాగిలాలను సమీపించగానే అవి మొరగటం మానేవి. అవితోకాడిస్తూ అక్కడే కూర్చునేవి, నేలమీద పడి దొర్లేవి.

నేను మరణ భయాన్ని జయించానేమో పరిక్షించటానికే నేను బయటి వెళ్లానంటే నేను పూర్తి నిజం చెప్పినట్లుకాదు. నిజమేమిటంటే, అవి కూడా నాలో దేవిని చూశాయా అని తెలిసికొనాలనిపించింది. అదే ఆదిమ శక్తి ఇద్దరినీ కలుపుతున్నదా అని తెలుసుకోవటం నా ధ్యేయం. నేను వాటిపట్ల అనుభూతి చెందినట్లుగానే ఆక్రూర మృగాలకు నాపట్ల అదే ప్రేమానుభూతి ఉన్నదా అని తెలిసికొనటం ఆశయం.

ఒక విషయం నేను పూర్వం కంటె స్పష్టంగా గ్రహించిన సకల రూపాలు, జీవులు, ప్రవర్తనల అడుగున ఉన్నది ఒకే జీవశక్తి. ఆశక్తినే నేను దేవి, భగవతి అంటాను. చైతన్యంగా జీవులన్నిటిలోను భయం అడుగున ప్రేమ, కరుణల నది ప్రవహించుతుంది. ఆ కారణం గానే మళ్లీ మళ్లీ ప్రేమలోపడుతాం,

ప్రేమ అన్వేషిస్తాం, ప్రేమ పంచుతాం, కారణం మనం జీవులం. మనం ఏ పదార్థం (ప్రేమ) తో తయారయినామో దానితోనే ఆకర్షించబడుతాం.

మెలకువతో ప్రేమ ఒక్కటే దాచుకోదగినదీ, పెంచదగినదీ, అనే గ్రహింపు కలుగుతుంది. నిస్వార్ధ ప్రేమకు మీరు ప్రతిరూపం అవుతారు. కారణం, కుండలిని అంటే అదే. మీ కోరికలకూ, కలలకూ అడుగున చుట్ట చుట్టుకొని పడి ఉన్న ప్రేమే కుండలిని. మీ ఉద్వేగాలు, బంధనాలు అనే చక్రాలు ఛేదించి మీ అనంత అస్తిత్వంతో ఏకం కావటానికి వేచి ఉన్నది. మీరు ఏ క్షణంలోనైనా ఎండిపోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్న నీటి బిందువుకారు. మీరు శాశ్వత జలాశయం- సాగరం- లో భాగం. సాగరం ఎన్నడూ ఎండిపోదు!

భూమి తన ఘనత్వాన్ని ఎన్నడూ కోల్పోదు. గాలి, వెలుతురు ఏనాటికీ

వృద్ధులు కావు– అగ్ని మండటం ఎన్నటికీ ఆగదు. నీటి ప్రవాహం ఏనాడూ ఆగదు. అది గడ్డకట్టవచ్చు. ఆవిరి కావచ్చు కాని తిరిగి నీరే అవుతుంది. మీ భయాలు మిమ్మల్ని రూపొందించవచ్చు. అవి మిమ్మల్ని స్థాణువులను చేయవచ్చు, పారదోలవచ్చు, కాని మీరు తిరిగి మీ పూర్వస్థితికి చేరుకుంటారు.

మీ ముఖం మీద గీతలు, ముడుతలు కనిపించవచ్చు. మీ దేహం ముసలిదై పోవచ్చు. మీలో జీవశక్తి తరిగిపోవచ్చు. కాని మీలోని ఆదిశక్తి– కుండిలిని – నిత్య యౌవనంగా ఉంటుంది. శిథిలానికి, మరణానికీ, అతీతంగా ఆవేశమయము, ఉల్లాసకరము ఆమె. శక్తిని శివునితో ఏకం అవనీయండి. మీ ప్రాణను మీ సంభావ్య శక్తితో చేర్చండి. అప్పుడు మీలో వసించే ఆత్మ మహత్త్వం చూడగలుగుతారు. మీరు ఎంత పరిపూర్ణులో ఎంత యౌవనులో, ఎంత సుందరులో గమనించుతారు. ఈ గ్రహింపు, ఆవిష్కరణ, మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా మార్చివేస్తాయి.

ఇది జాగృతిలో నా అనుభవం వెళ్లి మీది తెలిసి కొనండి.

JAICO PUBLISHING HOUSE

Elevate Your Life. Transform Your World.

జై-కో ప్రచురణ సంస్థ ఇప్పటి వరకూ 2000 పుస్తకాలు ప్రచురించింది. ఇందులో పెద్దవారు, పిల్లల సాహిత్య పుస్తకాలు, చరిత్ర, హాస్యం, ఆటలు, మతం, తత్వశాస్త్రం, ఆరోగ్యం, మనో వైజ్ఞానిక, వ్యక్తిత్వ, నిర్మాణానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ఈ సంస్థ ప్రముఖ రచయితలైన శ్రీశ్రీపరమహంస యోగానంద (ఒక యోగి ఆత్మకథ), కుస్వంత్ సింగ్, ముల్క్‌రాజ్ ఆనంద్, కమలా మార్కండేయ, ఏకాంత్ ఈశ్వరన్, నిరాద్ చౌదరి, ఎం.వి. కామత్, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్, ఓషో, శ్రీశ్రీరవిశంకర్, రాబిన్‌శర్మ వంటి వారి రచనలను ప్రచురించింది.

గత రెండు దశాబ్దాలుగా జై-కో సంస్థ విద్య, బిజినెస్ మేనేజ్‌మెంట్, ఇంజనీరింగ్, టెక్నాలజీ వంటి వత్తి విద్యా పుస్తకాలను ప్రచురించడంలో నెం.1 స్థానంలో ఉంది. కళాశాల విద్యార్థుల కోసం జై-కో ప్రచురించే పుస్తకాలను దేశవ్యాప్తంగా విద్యార్థులు ఆదరిస్తున్నారు. సంస్థకు చెందిన ఎడ్యుకేషన్ అండ్ కార్పొరేట్ సేల్స్ డివిజన్ నిర్వహణ సామర్థ్యం ఇందుకు నిదర్శనం.

జై-కో సంస్థను 1946లో దివంగత జమన్ సింగ్‌పుస్తకపంపిణీ వ్యాపారంగా ప్రారంభించారు. త్వరలోనే దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వస్తుందని ముందుగానే ఊహించిన ఆయన తన సంస్థకు జై-కో అని నామకరణం చేశారు (హిందీలో జై అంటే విజయం). అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశంలో పుస్తకాల అవసరం గుర్తించిన జమన్‌సింగ్ త్వరలోనే స్వయంగా ప్రచురణ సంస్థను కూడా ప్రారంభించారు. ఇంగ్లీషు భాషకు సంబంధించి భారతేదశంలో పేపర్‌బ్యాక్ పుస్తకాలను ప్రచురించిన తొలి సంస్థ 'జై-కో'.

స్వంతంగా పుస్తకాలు ప్రచురించడం, పంపిణీ చేయడంతోపాటు 'జై-కో' అంతర్జాతీయంగా పేరుపొందిన మెక్‌గ్రోహిల్, పెర్సన్, థామ్సన్, ఎల్సివర్ సైన్స్ వంటి సంస్థల ప్రచురణలను దేశంలో పంపిణీ చేస్తుంది. ముంబైలో ప్రధాన కార్యలయం ఉండగా, ఢిల్లీ, కోల్‌కత్తా, బెంగుళూరు, చెన్నై, హైదరాబాద్, అహ్మదాబాద్, భోపాల్ వంటి ప్రాంతాలలో బ్రాంచిలు ఉన్నాయి. సంస్థ అమ్మకాల విభాగంలోని 40కిపైగా ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, డైరెక్ట్ మెయిల్ డివిజన్, వెబ్‌సైట్ మూలంగా దేశంలోని పట్టణం, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో సైతం జై-కో పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

పరమానంద స్థితి అనుభవించటానికి

మీరు యోగులు కానక్కరలేదు!

అవును, నిజం.

తన పుస్తకం కుండలిని- రహస్యం,లో హిమాలయ మర్మయోగి ఓం స్వామి కుండిలిని- భగవతి నిర్గుణాంశ, మీలోని ఆదిమ శక్తి- రహస్యాన్ని ఆవరించి ఉన్న అచ్ఛాదన తొలగిస్తారు.

ఈ శక్తి మూలాన్ని మేలుకొలపటానికి ఆచరణాత్మకమైన అడుగులలో కుండలిని, ఏడుచక్రాల గూఢార్థాన్ని, కంటికగుపించే అర్థాన్ని రచయిత తన హాస్యధోరణిలో వివరిస్తారు. కదలనీయని వృత్తాంతాలు, సంవత్సరాల తరబడి ఆయన కొనసాగించిన ధ్యానంలో కలిగిన అనుభవాల ఆధారంగా వెలువడ్డాయి.

సంభ్రమం కలిగించే ప్రయాణం- ఆధ్యాత్మకతపై మరే ఇతర పుస్తకమూ తెలియజేయలేని విశేషం - కుండలిని మూలం నుంచి ఆధునిక యుగంలో స్వామి స్వయంసాధన వరకూ- చేయండి.



స్వామి హిమాలయాలలో నివసించే మర్మయోగి. బిజినెస్‌లో ఆయనకు ఒక పట్టం, తర్వాత అస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ నుంచి ఒక యమ్.బి.ఎ ఉన్నాయి. ఈ ప్రపంచం పరిత్యజించే ముందు, ఆయన ఒక సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీ స్థాపించి అనేక మిలియన్ డాలర్ల వ్యాపారం విజయవంతంగా నడిపారు. ఆయన అత్యుత్తమ అమ్మకాలు గల ఎ ఫిస్ట్ అఫ్ లవ్, ఇఫ్ ట్రూత్ బి టోల్డ్, ఎ మాంక్స్ మెమ్వార్ ల రచయిత.

JAICO BOOKS

www.jaicobooks.com Religion & Philosophy

ISBN 978-93-87944-04-6 ₹ 165

9 789387 944046 J-2540T

కాదు. అదిఅక్కడే తిష్ఠవేసి కంపుకొడుతుంది. మీలోని ప్రతి విషయాన్ని నేర్పుతో, చాకచక్యంతో చేపట్టే విధానం నేర్చుకోవాలి.

ఒక అడవిలో సింహాలు లేదా లేళ్లు మాత్రమే ఉండటం అసంభవం. అక్కడ దుమ్ముల గొండ్లు, ఏనుగులు కూడా ఉంటాయి. అది పక్షులకు, క్రిమికీటకాలకూ కూడా స్థావరం అవుతుంది. ఒక వ్యక్తిలో అన్నీ మంచి లక్షణాలే ఉండవు. నేనొక మిశ్రణాన్ని ఈ మిశ్రణంతో నా జీవితపటం చిత్రించుతాను. కుండలిని ఆదిశక్తి, నిర్మలాతి నిర్మల సారము, దేవత అయితే ఎవరైనా చేయవలసిందల్లా తమ సంభావ్యశక్తిని వెల్లడించటానికి శాయశక్తులా తనలోని ఆశ్రయణాన్ని తొలగించటమే. భగవంతుడు సర్వాంతర్యామి అయితే అయన పరిధిలో హానికరమైనది ఏమైనా ఉండగలదా! ఇదే తంత్రశాస్త్ర మార్గం.

కుండిలిని మేలుకొలపటం ఒక తాంత్రిక సాధన.

గొంగళిపురుగు రెక్కలతో పుట్టదు. తన సెల్ లోనించి బయటపడటానికి, తన పిసినికాయలో పడే పాట్లతో అది ధ్యానించుతుంది. ఎగరాలని కలలు కంటుంది. వెన్నుపూస లేని లద్దిపురుగు దశనించి కీటకం లార్వా అయి ఆ తర్వాత గూటి పురుగు ప్యూపా అయి చెట్టు కొమ్మ, నించి తలక్రిందుగా వేలాడుతుంది. అక్కడ రోజులు, కాకపోతే వారాలు అవసరమయితే నెలల తరబడి వేలాడుతూనే ఉంటుంది.

గొంగళి పురుగు వంటి క్రిమి ఎగరటం అసాధ్యం. దానికి రెక్కలు లేవు కాని ఆశ ఉన్నది, విశ్వాసం ఉన్నది తను ఎగరాలనుకుంటున్న విషయం అర్థం చేసుకున్నట్లు. అది తన ప్రస్తుత పరిస్థితి నుంచి ఇందుకు పూర్తిగా భిన్నమయిన ఆకారంలోకి పరివర్తన చెందాలి. అది తేలిక అవాలి. ఆ పరివర్తనకోసం అది పట్టువదలకుండా ప్రయత్నించుతూనే ఉండాలి.

గూటిపురుగు ఓపికగా సీతాకోక చిలుక పైన ధ్యానించుతుంది. నిశ్శబ్దంగా అది తనపై కవచాలను విసర్జించుతూంటుంది. అది తనలో క్రమంగా కలిగే మార్పులు గమనించుతుంది. కొత్తగా వచ్చే పొరలు గట్టిగా ఉంటాయి.

మీ శిరస్సు పైభాగాన వేయి దళాల కమలం. సహస్రారం- విచ్చుకొని ఉంది.

"సహస్రదళపద్మస్థా సర్వవర్ణోపశోభితా,
సర్వాయుధ ధరా శుక్లసంహితా సర్వతోముఖీ.
సర్వౌదనప్రీతచిత్తా, యాకిన్యంబాస్వరూపిణీ'
(లలితా సహస్రనామం, 109-110.5)

శబ్దార్థం:

సహస్రదళ పద్మం మధ్య ఆసీనురాలయి, సంస్కృత వర్ణమాలలోని అన్ని వర్ణాలతో అలంకృతఅయి, అన్ని ఆయుధాలనూ ధరించి, శుక్ల వీర్యంలో స్థాపిత అయి, దేవి సర్వతోముఖి అయి ఉన్నది. ఆమెకు అన్నిరకాల ఆహారము ఇష్టమే. ఆమె నామం యాకిని.

గూఢార్థం:

సహస్ర అంటే అక్షరాల వెయ్యి అని, బహుమూలం అనీ అర్థం. లలితా సహస్రనామం దేవిని వేయి ముఖాలు, వేయి నేత్రాలు, వేయి చేతులు (సహస్ర వదన, సహస్రాక్షీ, సహస్రపాత్) గల దేవిగా వర్ణించుతుంది. సహస్ర అనేది ఆ దేవిగా రూపు చెందటానికి మీ ప్రవేశానికి అనుమతి. మీరు సహస్రార చేరినపుడు మీ ఉనికి, మీ శక్తి సామర్థ్యాలు నానావిధాలుగా పెరుగుతాయి.

నిజానికి సహస్రారం ఒక చక్రం గాదు. అది ఒక దశ, ఒక స్థితి, ఒక ఫలితం. అది మీ అనంత అవకాశాలకు ప్రవేశ ద్వారం. మీరు జీవితంతో పెనుగులాడుతూ, లేదా ఒక లక్ష్యం సాధించటానికి ప్రయత్నిస్తున్న జీవి కాదు. మీరు దివ్యత్వానికి, భగవతికీ ప్రతిరూపం. మీ ఏకాగ్రత, ఆలోచనా శక్తి

ఏ అభ్యాసికైనా లైంగిక ఆలోచనలను కోరికలను అధిగమించటమే మొదటి సవాలు. అలా అంటే జీవితాంతము సంయమనం పాటించుమని నా భావం కాదు. ఆరంభ దశలో ఆ అవసరం కలుగవచ్చు. కేవలం మీ ఆలోచనలను నియంత్రించటానికే ఈ సంయమనం శిఫార్స్ చేయబడింది. కొంతకాలం మీరు ఒక విషయాన్ని పొందకూడదు అని తెలిసినప్పుడు మీ మనసును అదుపులో పెట్టటం సులువు అవుతుంది.

ఇది మీరు ఒక ముఖ్యమైన ఉత్తరమో, వ్యాసమో వ్రాయటానికి ప్రయత్నించుతున్నపుడు మీ స్క్రీన్ మీద మరొక ఇమెయిల్ తళుకుమంటుంది. మీ మిత్రులు మీతో ఒక లింక్ షేర్ చేశారు. మీరు ఆ లింక్ క్లిక్ చేయగానే మీరొక న్యూస్ వెబ్‌సైట్ చేరుకున్నారు. మీరు ఆ వ్యాసం చదవటం పూర్తి చేయగానే, అడుగున అందుకు సంబంధించిన మరికొన్ని వ్యాసాల సూచనలు ఉన్నవి. మీరు వాటిలో ఒకదాని మీద క్లిక్ చేసి చదవటం ఆరంభించుతారు. ఆ వ్యాసంలో మరొక లింక్ ఉన్నది. దానిని క్లిక్ చేయగానే మీరు మరొక వెబ్‌సైట్‌తో తేలుతారు. మీరు గ్రహించేలోగా మూడు గంటలు వ్యర్థం అయినవి కాని మొదట మీరు కూర్చునపుడు పూర్తిచేయ తలపెట్టిన ముఖ్యమయిన ఉత్తరం ఇంకా అలాగే అసంపూర్తిగా మిగిలి ఉన్నది. ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. ఆ ఉత్తరం రాయటం మొదలు పెట్టినపుడు మీరు ఇంటర్‌నెట్ మూసి ఉన్నట్లయితే ఈ ధ్యాన భంగం కలిగేది కాదు. ఈ సంయమనం అటువంటిదే. మీ కర్తవ్యం మీద మనసు లగ్నం చేయటానికి కొంతకాలం ఆఫ్ లైన్ అవటం లాంటిది.

జీవితాంతం సంయమనం సుగుణం కాదు, అది నేను ఆమోదించను, ప్రోత్సహించను. అది అసహజం, అనవసరము అని నా అభిప్రాయం. నేను అసంఖ్యాకులయిన బ్రహ్మచారి సాధువులను కలిశాను. వారిలో ఒక్కరు కూడా బ్రహ్మచర్యంలో సంతోషంగా లేరు! వారు ఆ బ్రహ్మచర్యంతో పెనుగులాడుతున్నారు. కనుక లైంగిక కోరిక అధిగమించటమంటే ఏమిటి? మీరు